

Träningsweekend Hotel Skansen

19-20 november 2022

Lördag

09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Hotel Skansen och helgens aktiviteter.

10.30 - 11.15 Freepower® med Frida - **GALLERIAN**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

10.30 - 11.15 Les Mills Core med Therese - **KONGRESSEN**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Sandra Svensson- **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 - 12.15 Pilates med Sandra Svensson - **GALLERIAN**

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

11.30 – 12.15 Les Mills Sh'bam med Therese - **KONGRESSEN**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

11.30 - 12.15 Tabata med Frida – **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

12.15 – 13.15 Lunch serverad i Eventlokalen - **GALLERIAN**

13.15 - 14.00 Föreläsning med Frida

14.15 - 15.00 Upper Body Mobility med Frida - **KONGRESSEN**

En rörlighetsklass som fokuserar på överkroppen så som axlar, nacke och handleder. Ökad rörlighet kan hjälpa dig att uppnå bättre teknik i övningar som t ex axelpress och samtidigt minska risken för skador.

14.15 - 15.00 Funktionell styrka med Sandra Svensson - **GALLERIAN**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

14.15 - 15.00 Penalty Box med Therese - *UTOMHUS*

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

15.15 - 16.15 Yoga med Sandra Svensson- *GALLERIAN*

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

15.15 - 16.15 Afro med Therese - *KONGRESSEN*

dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

15.15-16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra Svensson- *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

16.00 Fika / SPA / Incheckning - *GALLERIAN*

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. Från 16.00 har Ni tillgång till SPA, Rooftop och Kallbadhus. SPA och Rooftop kan även nyttjas efter middagen, fram tills stängning 23.00. **

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)

Söndag**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN*****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sandra Svensson – *GALLERIAN***

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.45 - 08.30 PowerTraining med Frida - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - *RESTAURANG SAND***09.45 - 10.30 Workshop med Sandra Ströberg - *Skadeförebyggande träning - GALLERIAN***

Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

10.45 - 11.30 Aerobic med Sandra Svensson - *GALLERIAN*

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.45 - 11.30 ABSolution med Frida – *KONGRESSEN*

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg. 30 min

10.45 – 11.30 Löpintervaller med Sandra Ströberg - *UTOMHUS*

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.30-12.00 Energipåfyllning - *GALLERIAN*

12.00 - 13.00 Core Connect med Sandra Ströberg - *GALLERIAN*

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bål原因skulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

12.00 - 13.00 Minibandsworkshop med Frida – *KONGRESSEN*

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

12.00 – 13.00 HIIT + Stretch med Sandra Svensson- *UTOMHUS*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti! Din träningshelg avslutas här med en stretch.

13.10 – 13.25 Avslutning - *GALLERIAN*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND*