

## Träningsweekend Hotel Skansen

1-2 april 2023

### 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 Afro med Therese - **GALLERIAN**

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

#### 10.30 - 11.15 Les Mills BodyAttack med Jenny - **KONGRESSEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Carolina - **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 Bootywork med Carolina – **GALLERIAN**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

#### 11.30 - 12.15 Cardiofys med Therese - **KONGRESSEN**

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- facekonditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

#### 11.30 - 12.15 TabataCardio med Jenny - **UTOMHUS**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

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

#### 13.15 - 14.00 Föreläsning med Carolina - **GALLERIAN**

#### 14.15 - 15.00 Actic Core med Jenny - **KONGRESSEN**

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

#### 14.15 - 15.00 Funktionell styrka med Carolina - **GALLERIAN**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter 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 Yin Yoga med Carolina – *GALLERIAN***

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

**15.15-16.15 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!

**15.15-16.15 Endurance + Stretch med Jenny - *UTOMHUS***

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute

**16.10 Fika & Incheckning - *GALLERIAN***

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

**18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)****20.00 - Tillgång till SPA**

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

**Söndag****07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN*****07.30 – 08.30 Yoga med Carolina – *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 Jenny - *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 Carolina - *GALLERIAN*****10.45 - 11.30 Aerobic med Carolina - *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 Minibandsworkshop med Jenny - *UTOMHUS***

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.

**11.30-12.00 Energipåfyllning - *GALLERIAN***

**12.00 – 13.00 Mobility + Stretch med Jenny - *GALLERIAN***

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**12.00 - 13.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Carolina - *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 helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**13.10 – 13.25 Avslutning - *GALLERIAN***

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.25 Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND***