

## Träningsweekend Hotel Skansen

18-19 november 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 Box med Andrianna – **GALLERIAN**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

#### 10.30 - 11.15 Dance med Bella - **GALLERIAN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - **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 Funktionell styrka med Frida - **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.

#### 11.30 - 12.15 Andningsworkshop med Andrianna - **KONGRESSEN**

Mindfulness, andning och The power of the Mind... Vi snuddar vid ämnena, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

#### 11.30 - 12.15 HIIT Cardio med Bella - **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 Frida - **GALLERIAN**

#### 14.15 - 14.45 Playful Movement med Andrianna - **GALLERIAN**

Genom lekfullhet kan du tänka utanför ditt vanliga rörelsemönster. Kanske göra sånt vi gjorde när vi var barn men också få in rörelser i alla plan, vilket vi ofta glömmer bort. Ibland jobbar vi med varandra och ibland enskilt. Låt kroppen få utlopp för allt genom att krypa, snurra, vrida, vända, hänga, hoppa, leka och skratta!

#### 14.15 - 14.45 Core med Frida- **KONGRESSEN**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

#### 14.15 - 14.45 Penalty Box med Bella - **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!

#### 15.00 - 16.00 Yin Yoga med Andrianna – **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.

#### 15.00 - 16.00 Les Mills BodyAttack med Bella - **KONGRESSEN**

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

#### 15.00 - 16.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - **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.*

#### 16.00 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 träningsprogrammet 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 Mobility & Triggerbollar med Frida - **GALLERIAN**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

#### 07.45 - 08.30 PowerTraining med Joakim - **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 - 08.30 Bootywork med Bella - **KONGRESSEN**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva

minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

08.00 – 09.30 **Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**

09.45 - 10.30 **Föreläsning med Joakim - GALLERIAN**

10.45 - 11.30 **Minibandsworkshop med Bella - GALLERIAN**

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.

10.45 – 11.30 **Tabata full body strenght med Frida – KONGRESEN**

20/10 sekunders intervaller. Första delen har på fokus ben/ säte och andra delen på överkroppen.

10.45 - 11.30 **Löpskolning med Joakim - UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

11.45 - 12.45 **Core Connect med Bella - 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 bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

11.45 - 12.45 **ABSolution + Stretch 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. Efter ditt corepass hålls en längre stretch för ett skönt avslut på helgen.

11.45 - 12.45 **Endurance + Stretch med Joakim - UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

13.00 – 13.15 **Avslutning - GALLERIAN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 **Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND**

