

## Träningshelg Ringenäs

18-20 oktober 2024

### Fredag

#### 15.30 – 16.30 Tabata och stretch med Sandra

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! Avslutas med stretch.

#### 16.15 Fika och egen tid med relaxavdelningen

#### 19.00 2 rätters middag

### Lördag

#### 7.30 – 8.30 Pilates med Sandra

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

#### 8.30 Ringenäs goda frukostbuffé

#### 9.45 Välkomstmöte - Få information om helgens träning och aktiviteter

#### 10.15 – 11.00 Latino moves med Gabi

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna!

#### 10.15 – 11.00 Cirkelträning med Sandra – **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap.

#### 11.15 – 12.00 Freepower med Gabi

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

#### 11.15 – 12.00 Penalty box med Sandra – **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!

#### 12.00 – 13.00 Lunch med salladsbuffé och måltidsdryck

#### 13.15 – 14.00 Workshop

**14.15 – 15.00 Forza med Sandra - UTOMHUS**

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

**14.15 – 15.00 Core med Gabi**

Stärk kroppens kärna de viktiga mage- och ryggmusklerna, samt ben och säte.

**15.15 – 16.15 Mobility**

Nyckeln mellan styrka och flexibilitet är andning och rörlighet.

Denna klass använder yogainspirerade korta flöden. Vi rör oss till musik och hittar vår egen hastighet under hela klassen. Mobility är för alla, oavsett om du bara behöver få igång din kropp eller om du redan är en erfaren utövare och vill förbättra din rörlighet.

**15.15 – 16.15 Bootcamp - UTOMHUS**

Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

**16.15 Eftermiddagsfika och egen tid för ex relaxavdelningen****19.30 2 rätters middag****Söndag****7.30 – 8.30 Powertraining med Sandra - UTOMHUS**

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

**7.30 – 8.30 Yoga ”Wake up and smile” med Gabi**

En mjuk men samtidigt lekfull start på morgonen. Vi bygger flöden av rörelser, leker, känner in och väcker kroppen på ett lustfyllt och härligt sätt.

**8.30 Frukostbuffé****9.45 – 10.30 Workshop****10.45 – 11.30 Afro power moves med Gabi**

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

**10.45 – 11.30 Box med Sandra - UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

**11.45 – 12.45 Endurance och stretch med Sandra - UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i det vackra området med stigar längs med havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – Allt kan hända ute i naturen!

**11.45 – 12.45 Yin Yoga med Gabi**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Perfekt avslutning för dig som vill avsluta helgen lugnt och harmoniskt med en skön känsla i kroppen.

**12.50 – 13.00 Avslutning för helgen****13.00 Lunch med salladsbuffé och måltidsdryck**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*