



Schema för träningsweekend

Tid	Aktivitet	Beskrivning
Lördag		
10.00	Introduktion och samling	
10.15-11.00	Styrke- och konditionspass	Första träningspasset för dagen. Passet innehåller styrke- och konditionsövningar med olika svårighetsgrader beroende din träningsnivå. Som instruktör får jag möjlighet att kolla av deltagarnas styrkor och begränsningar, inför kommande pass under helgen.
11.00-11.15	Powerfika	
11.15-12.00	WOD (Workout of The Day)	Här testar vi några roliga och utmanande WOD:ar där vi tränar både styrka och kondition.
12.00-13.15	Lunch	
13.15 -14.15	Föreläsning om återhämtning	Föreläsning om vikten av återhämtning efter träning och vilka parametrar som påverkar återhämtningen.
14.30-15.30	Löp-pass eller Fyspass	Löppass -Vi springer en skön runda tillsammans, längs den magiskt vackra kuststräckan bort mot Glumslövs backar och Ålabodarna. Fyspass -You Go I Go Under detta pass jobbar vi i par med olika upplägg och övningar.
15.30-16.00	Powerfika	
16.00-17.00	Mobilitet och flexibilitet	Dagens avslutas med pass med fokus på rörlighet och stretch. Vi arbetar med dynamiska och statiska stretch- och rörlighetsövningar samt avslappning på slutet.
	Avslut för dagen	
	Tid för spa, relax mm.	
19.30	Middag	
Söndag		
8.00-8.45	Powerwalk eller Yoga (Eller sovmorgon och/eller morgondopp 😊)	Powerwalk -Vi börjar dagen med en morgonpromenad med några stopp på vägen med lättare styrke- och rörlighetsövningar.

		Yoga - Få en skön och energigivande start på dagen med morgonyoga.
9.30-10.30	Funktionell träning	Dags för var och en att komma ur komfort-zone och utmana sig själv i övningar som kräver balans, styrka, stabilitet, uthållighet, flexibilitet och koordination.
10.45-11.30	Puls och styrka HIIT eller Löp-pass med intervaller	<p>HIIT - Högintensivt med övningar med egen kroppsvikt. Vi jobbar med övningar som inkluderar stora muskelgrupper.</p> <p>Löppass intervall – Vi inleder med en lugn uppstart för att sedan gå över till mer krävande intervaller. Du bestämmer tempot, utifrån din egen nivå, men trötta kommer vi att bli.</p>
11.45 -12.45	Yin yoga	Nu är det hög tid för kroppen att få komma ner i varv och starta återhämtningen. I Yin yogan hålls positionerna en längre tid, musklerna slappnar av och kroppen börjar mjuka upp kroppens bindväv. En perfekt avslutning på en intensiv träningshelg.
	Avslut	