

## Träningsweekend Selma SPA

11-13 mars 2022

### Fredag 11 mars:

**15.00 – 15.45** Träningspass med instruktör från Selma Spa - **SELMA**

**16.00 – 16.30** Eftermiddagsfika - **VID SELMA**

**17.00-19.00** Tillgång till Spa

*Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

**18.30** Välkomstinformatio- **SELMA**

**19.30** Tvårätters middag - **ETAGE**

### Lördag 12 mars:

**07.45 – 08.30** Balans med Katja - **BALANS**

*Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.*

**08.00 – 08.30** Bootymoove med Evelina & Kristofer - **PULS**

*30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.*

**08.30 – 09.30** Frukostbuffé

**10.00 - 10.45** Freepower med Kristofer - **BALANS**

*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 vibrerar den sista meditationen.*

**10.00 - 10.45** Step med Evelina - **PULS**

*Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer- här är det du som är stjärnan! Passet byggs upp låt för låt.*

**10.00 - 10.45** Cirkel med Katja - **UTOMHUS**

*Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!*

**11.00 – 11.45** Les Mills Core med Katja- **PULS**

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



**11.00 – 11.45 Les Mills Sh´bam med Kristofer - BALANS**

*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!*

**12.00 – 13.15 Selmas goda lunch**

*Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te*

**13.30 – 14.15 Föreläsning med Kristofer - Om fysisk aktivitet & Mental hälsa - SELMA****14.30 – 15.15 Spinning med Katja – Push your limit! - SPINNINGSALEN**

*Konditionspass på cykeln där vi växlar tunga backar med snabba intervaller.*

**14.30 – 15.15 Les Mills Body Pump med Kristofer - PULS**

*Styrkepass med hjälp av skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.*

**15.30 – 16.30 Mobility med Evelina - BALANS**

*En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.*

**15.30 – 16.40 Endurance och stretch med Katja - UTOMHUS**

*Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. 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. Löpningen är ca 3 km.*

**16.30 – Eftermiddagsfika - VID SELMA****17.00 – 19.00 - SPA****19.30 - Trerätters middag - ETAGE**

**Söndag 13 mars:**

\* Önskar du besöka SPA även under söndagen? I så fall meddelar du receptionen vid ankomst.  
Tillgänglig tid är 07.00-09.00.

**07.30 – 08.30 Yoga med Evelina - BALANS**

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Kristofer - UTOMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stopp för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

**07.15 – 08.00 Aqua Tabata med Katja - POOLEN**

Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition inne i SPA poolen. Vi arbetar i intervallform för att öka upp intensiteten.

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Workshop Ansiktsyoga med Katja - SELMA**

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

**10.30 – 11.15 Piloxing med Katja - BALANS**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

**10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Evelina - PULS**

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och övningarna utförs med funktionella redskap som gummiband, miniband och viktplattor.

**11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance med Evelina - BALANS**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**11.30 – 12.30 WOD och stretch med Kristofer - UTOMHUS**

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Perfekt avslutning på helgen.

**12.40 – 13.00 Avslutning - SELMA****13.00 Selmas goda lunch**

Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te

Mindre ändringar kan ske.

