

## Träningsweekend Selma SPA

30 sep - 2 okt 2022

### Fredag 30 september:

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

16.00 – 16.30 **Eftermiddagsfika**

17.00-19.00 **Tillgång till Spa**

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

19.00 **Välkomstmöte**

*Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Selma Spa och helgens aktiviteter.*

19.30 **Tvårätters middag**

### Lördag 1 oktober:

07.30 – 08.30 **Yoga med Marlene - 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!*

07.45 – 08.30 **Powerwalk med Kristofer - UTOMHUS**

*Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra skogsslingorna.*

08.00 – 08.30 **Bootymoove med Evelina - 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**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo** för de som anländer under lördagen

10.30- 11.15 **Freepower med Marlene - 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 tjustningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.*

10.30 – 11.15 **Cirkel med Kristofer - UTOMHUS**

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

11.30 – 12.00 **Aqua Tabata med Marlene - POOLEN**

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

**11.30 – 12.15 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 – 12.15 Les Mills Sh´bam med Kristofer - BALANS**

*Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar. Vid fint väder körs passet utomhus.*

**12.15 – 13.15 Selmas goda lunch:** Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te

**13.30 – 14.15 Workshop med Kristofer****14.30 – 15.15 Löpskolning med Marlene - UTOMHUS**

*Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!*

**14.30 – 15.15 Core med Kristofer - BALANS**

*Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.*

**15.30 – 16.15 Endurance med Marlene- 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.*

**15.30 – 16.30 Les Mills BodyBalance 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.*

**16.20 – 16.40 Stretch - PULS**

*Avsluta din träningsdag med att sträcka ut i kroppens alla muskler för att avslappnad fortsätta din eftermiddag med fika, spa och egen tid.*

**16.30 – Eftermiddagsfika**

**17.00 - 19.00 - SPA**

**19.30 - Tvårätters middag**

**Söndag 2 oktober:**

\* 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 YinYoga med Marlene - *BALANS***

*I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.*

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

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Workshop med Marlene****10.30 – 11.15 Latin Rythms med Kristofer - *BALANS***

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! Vid fint väder körs passet utomhus.

**10.30 – 11.15 Les Mills Body Pump med Evelina - *PULS***

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

**11.30 – 12.15 Mobility med Evelina - *BALANS***

*En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. 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.*

**11.30 – 12.15 WOD med Kristofer - *PULS***

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

**11.30 – 12.15 Spinning med Marlene – Push your limit! - *SPINNINGSALEN***

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

**12.20– 12.45 Stretch med Marlene - *BALANS***

*Avsluta din träningshelg med en skön längre stretch där vi sträcker ut i kroppens alla muskler.*

**12.45 – 13.00 Avslutning**

**13.00 Selmas goda lunch:** Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te