

TRÄNINGSRESA, KOLYMBARI/KRETA
11-18/10-19

Preliminärt träningschema med klassbeskrivning

Lördag 12/10

Work out of the day
Inner Strength
LUNCH
Workshop: Knäböj
Höghöjds yoga

Söndag 13/10

Cirkel av styrka
"Önskepass"
LUNCH
Strandintervaller
Stand up paddel board

Måndag 14/10

Morgonyoga eller morgonpromenad
FRUKOST
Cykelutflykt till Chania (sightseeing och lunch i stan)
Alternativ: Buss till Chania eller stanna och delta på hotellets klasser.

Tisdag 15/10

Kettlebell komplex
"Önskepass"
LUNCH
Äventyrslopning eller hike
Yinyoga

Onsdag 16/10

Löpteknik - Bli en hejjare på terräng
Work out of the day
LUNCH
Workshop: Bänkpress
Rörlighetsträning

Torsdag 17/10

Roadtrip överraskning - träning och lunch på annan plats

Fredag 18/10

"Önskepass" innan avfärd

Klassbeskrivning

- Workshops: Introduceras till några av världens bästa styrketränningsövningar eller förbättra och finslipa din teknik med mer kunskap om vinklar och buktryck.
- Stand up paddleboard (SUP) – Träna balans och överkroppsstyrka
- Upptäck omgivningarna på cykel. För den mer erfarna cyklisten nöter vi tekniska detaljer som kan göra dig starkare och snabbare.
- Äventyrlöpning/hike – Tempo anpassas efter gruppens erfarenhet
- Löpteknik och löpintervaller – Alla kan vara med utan att begränsa eller begränsas av någon annan.
- Funktionell träning – Träning med egen kroppsvikt med fokus på styrka, stabilitet och rörlighet.
- Yin yoga - Positionerna hålls i 3-5 minuter för att lugna sinnet och arbeta med medveten närvaro. Lätt och mjuk stretch för fascia och bindväv
- Inner Strength – Gymnastikinspirerad träning för core och balans
- Rörlighetsträning – Dynamisk träning som gör dig smidigare
- Work out of the day (WOD) – Crossfitinspirerat pass med hög intensitet. Innehåll och fokus varierar mellan varje pass.
- Cirkel av styrka – Styrketräning med fria vikter och maskiner i gymmet.
- Kettlebell komplex – Smarta funktionella helkroppövningar med kettlebells. Tränar styrka, rörlighet och koordination.