

Aktivitetsplan uge 18 - Vejen til mere energi - Uge-Event med Birgitte Nymann og Sharyn Dell - Club La Santa 2016

Fredag d. 29/4	Lørdag d. 30/4	Søndag d. 1/5	Mandag d. 2/5	Tirsdag d. 3/5	Onsdag d. 4/5	Torsdag d. 5/5
	09.00-10.00 Velkomst-træning (Laguna) Birgitte og Sharyn	09.00-10.00 Godmorgen Pilates (Laguna) Sharyn	09.00-10.00 Gåtur (Sportsbooking) Birgitte	09.00-10.00 3xB Balance, bodybar og balletræning (Laguna) Sharyn		09.00-10.00 Godmorgen Pilates (Laguna) Sharyn
	10.15-12.15 Lær at være stresset – og få god energi (Beach Club) Birgitte	10.15-12.15 Hvad er dine værdier? (Beach Club) Sharyn	10.15-12.15 Overbevisninger og vaner, selvværd og selvsabotage (Beach Club) Birgitte	10.15-12.15 Optimal kost til at få optimal energi (Beach Club) Sharyn	09.00-14.00 Vulkan-vandretur Eller Gå et ½ maraton (Sportsbooking) Birgitte og Sharyn	10.15-12.15 Lav realistiske målsætninger – Din masterplan når du kommer hjem (Beach Club) Sharyn
16.00-18.30 Velkomst, rundvisning og social gåtur (Sportsbooking) Birgitte og Sharyn	16.00-17.00 Cirkeltræning med sved og grin + afspænding (Laguna) Sharyn	16.00-17.15 EFFEKT Mix (Laguna) Birgitte	15.00-16.00 Vandtræning (North pool) Sharyn	16.00-17.15 Tabata - og udstrækning (Laguna) Birgitte	16.00-17.15 TRX med mere (Fitnesscenter) Sharyn og Birgitte	16.00-18.00 Wannabe ironman 30 min. 10x10 30 min. interval 30 min. lille bold 30 min. Pilates Birgitte og Sharyn
	17.00-18.00 Gear ned og træk vejret (Dancestudio) Sharyn		16.30-17.30 Træning med bolde (Laguna) Sharyn			
18.30 Fællesspisning (Atlantico buffet) For egen regning – 17.50 Euro		20.00-21.00 Godnat afspænding (Dancestudio) Birgitte		19.30-20.30 Silent night walk (Sportsbooking) Birgitte		19.30-21.30 Fællesspisning (La Santa by) (for egen regning – 3 retter inkl. kaffe og drikkevarer 40 Euro)

Indholdsbeskrivelse af aktivitetsprogram Energievent 29. april 2016

Velkomsttræning

Et sammensurium af de træningsformer du udsættes for i løbet af eventugen. Kom godt i gang.

Lær at være stresset – og få god energi

Et foredrag om hvorfor du bliver stresset og hvad du kan gøre ved det både med det samme og på lang sigt. Det handler om at være stresset, når det gør en forskel – og ikke hver dag.

Cirkeltræning med sved og grin

Stationstræning som kommer hele kroppen igennem, både kondition og styrke vil være trænet. Der er mulighed for at tilpasse intensitet til dit niveau ved alle stationer. En sjov og effektiv time for alle - uanset niveau!

Gear ned og træk vejret

Her lærer du vigtigheden af korrekt vejrtrækning og lær hvordan du gør det.

Godmorgen Pilates

Shape Pilates har formål at skabe balance mellem krop og sind, herunder kroppens svage og stærke muskler, så muskulær ubalance afhjælpes og forebygges. Der arbejdes med udgangspunkt i det stabiliserende aktive muskelkorset, vi har omkring "livet", også kaldt kropsfundamentet, som består af bækkenbunden, den nedre tværgående mavemuskel og de dybereliggende lænderygmuskler. Dette "aktive muskelkorset" styrer og beskytter ryggen under både daglige funktioner og under idræt.

Pilates er egnet til alle uanset alder, køn og træningsniveau. Det er enkle bevægelser, der giver styrke og smidige muskler. Desuden opnås større bevægelsesfrihed samt mere energi og mentalt overskud.

Dine værdier – Sharyn

Hvad betyder mest for dig i dit liv? I denne workshop arbejde du med hvad er vigtig for dig i det liv lige nu.

EFFEKT Mix

Vi træner hele kroppen igennem med funktionelle øvelser, hvor du bruger kroppens egen vægt som belastning. Det går langsomt og det er intenst.

Godnat-afspænding

Gear ned og få en bedre søvn. Vi afspænder kroppen i ro – og du får en god afslutning på dagen.

Gåtur

Vi går en tur rundt på Lagunen tæt ved Club La Santa.

Overbevisninger og vaner, selvværd og selvsabotage

Hvad er hvad og hvad har det med dig at gøre? Det har alt med dig at gøre, fordi det er de 4 grundpiller til at forstå dig selv og hvorfor du gør som du gør og tænker som du gør. Lær hvad der skal til for at du kan bryde dårlige mønstre og føler dig bedre tilpas.

Vandtræning

Vi træner i den olympiske pool. Vi løber, jogger, spræller og plasker. Vi laver forskellige øvelser i vand, som giver god forbrænding samtidig med at det er meget skånsomt for ømme muskler – og dem har du på dette tidspunkt af eventen ☺

Træning med store og små bolde

Du har sikkert set dem og nu skal de prøves, de store træningsbolde og de små "Redondo" bolde. Træning med bolde giver et ustabil underlag som arbejder meget effektiv med vores nervesystem og kræver flere af de små muskelgrupper at arbejde. En meget effektiv træning.

Balance, bodybar og balletræning - 3 x B

Her skal vi bruge en vægtstang og træner hele kroppen igennem. Alle øvelser kan tilpasses så alle kan være med.

Optimal kost for optimal energi – Sharyn

Mit bud på hvordan du bedst muligt opnår mest energi via din kost. Ingen hokus pokus fanatiske slankekure her!

Tabata og udstrækning

Kom i form med korte intense intervaller. Det tager ikke så lang tid, til gengæld er det effektivt. Lær de grundlæggende teknikker. Lige til at tag med hjem og skabe hurtige resultater. Vi slutter af med udstrækning og afspænding.

Silent night walk

Mærk energien der er i ikke at sige noget, når vi er sammen. Vi går en tur omkring Lagunen, og runder dagen godt af.

Vulkangåtur – eller gå ½ maraton

Vælg selv ☺

TRX med mere

Vi kombinerer effektiv pulstræning med den geniale træningsslynge kaldet TRX. Det er sjovt, det er krævende, du bliver udfordret – og alligevel kan alle være med og træne på deres niveau. En meget varieret træningstime – med svedgaranti!

Realistiske målsætninger – din masterplan når du kommer hjem – Sharyn

I løbet af ugen har du sikkert fået en masse inspiration og gode ideer, som gerne skal føres ud i livet når du kommer hjem. Denne workshop arbejder med at udarbejde din "Masterplan" så du kan opnå dine mål. Du vil få mulighed for at sammensætte din optimale træningsplan og livsplan, så du kan komme i gang og gøre dine intentioner til handling.

Wannabe Ironman

Vi slutter ugen af med en fysisk og mental udfordring. Kan du holde din krop i gang i 2 timer – uden pauser? Du bliver udfordret på dit niveau!