

## **Aktivitetsbeskrivelser – Endnu mere energi - ugeevent – Club La Santa 2015**

### **INTRO MØDE**

Her byder Birgitte og Sharyn dig velkommen og gennemgår ugens program. Du får praktiske informationer, samt rundvisning på Club La Santa.

### **SOCIAL GÅTUR**

En hyggelig gåtur i omgivelser omkring Club La Santa komplekset.

### **TRÆNINGSMIKS**

Så går vi for alvor i gang. Birgitte og Sharyn lave en træningstime, der indeholder en lille smagsprøve af nogle af de forskellige træningsformer du kan opleve i løbet af ugen.

### **EFFEKT mix**

Effekt er en træningsform, hvor du "bare" bruger din egen kropsvægt som belastning. Vi laver et miks af pulstræning, styrke- og udholdenhedstræning i langsomt og roligt tempo. Kroppen trænes helt inde fra og ud.

### **CIRKELTRÆNING**

Cirkeltræning er en blanding af konditionstræning og muskeltræning, som laves på "stationer" rundt på træningsbanen. Der er mulighed for at tilpasse intensitet til dit niveau ved alle stationer. En sjov og effektiv time, der får dig til at yde mere end du tror du kan.

### **GÅTUR - ELLER LØBETUR.**

Vi tager udgangspunkt i hvem, der står foran os på dagen og på hvilke niveau du er på og derudfra sammensætter vi ruten og intensiteten.

### **INTRO PILATES – for begyndere**

Denne halve time er for dig, der ikke har prøvet Pilates før. Du lærer de vigtige grundprincipper, der gør Pilatesøvelserne så effektive – og på den måde kan du lettere følge med på de øvrige Pilates-timer

### **SHAPE PILATES**

Shape Pilates har formål at skabe balance mellem krop og sind, herunder kroppens svage og stærke muskler, så muskulære ubalancer afhjælpes og forebygges. Der arbejdes med udgangspunkt i det stabiliserende aktive muskelkorset, som vi har omkring "livet", også kaldt kropsfundamentet. Det består af bækkenbunden, den indre 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. Øvelserne består af enkle bevægelser, der giver stærke og smidige muskler. Desuden opnås større bevægelsesfrihed samt mere energi og mentalt overskud.

## **TABATA**

TABATA er en træningsform som giver form og figur et skub i den rigtige retning – med rekordfart. TABATA er efternavnet på ham der fandt ud af at meget veltrænede atleter kunne forbedre deres formkurve betragteligt ved at træne 4 minutter 5 gange om ugen + 1 gang hvor de trænede i længere tid. Træningen går ud på at lave 20 sekunders hårdt arbejde. Så hårdt at man ikke kan mere efter 20 sekunder. Så holder man pause i 10 sekunder og gentager det igen 7 gange mere. I alt = 4 minutter. Du kan løbe, cykle, svømme, ro, lave styrketræning. Alle typer træning giver resultat efter denne metode, hvis du bare sørger for at vælge en intensitet eller øvelser der er så hårde at du er træt efter 20 sekunder. På kurset her tager vi udgangspunkt i konditionstræning og muskeltræning for hold – og som foregår uden redskaber. Dvs. vi laver holdvelegnet TABATA.

## **TRÆN MAVEN FLAD OG RYGGEN STÆRK**

Kan man det? Ja det kan man. Tajlemålet kan reduceres væsentligt, når du træner mavens muskler optimalt. Og det er det samme der skal til for at ryggen bliver stærk. Du taber naturligvis ikke fedt af at træne mave- og rygmuskler, men de strammes op så de fungerer bedre – dagen lang.

## **YOGA**

Britta guider dig igennem nogle lyenga Yoga stillinger, så du finder indre ro fra starten af dagen. En vidunderlig måde at starte dagen på. (Britta er Sharyns veninde, udover at undervise i yoga på ugen også er med som aktiv deltager samme med dig)

## **10 x 10 Challenge**

Med inspiration fra German volumen training, har Birgitte sammensat et træningsprogram med høj intensitet, høj forbrænding, høj puls, maksimal udholdenhed og med garanti for hurtigt resultat. Vi laver "kun" 4 forskellige øvelser på hele timen. Timen er kun velegnet for dig, der er veltrænet! Ready, steady, sweat!!

## **SALSAAEROBIC**

Zumba er nu velkendt over hele verden, men inden Zumba fandtes lavede vi alligevel Zumba. Da hed det blot noget så enkelt som Salsa-Aerobic. En time hvor hofterne svinges, kroppen rystes og smilet bliver bredere. Ingen erfaring er nødvendig. Du skal bare have lyst til at røre dig og lad den smittende musik inspirere dig.

## **GYMNASTIK med elastik og bold**

Hvornår har du sidst lavet fejesving eller trænet i rundkreds? Den gode danske gymnastik er fundamentet for mange af de træningsformer vi præsenterer på ugen. Birgittes mor, der har inspireret hende til det hun laver i dag, underviser dig i god gymnastik, hvor elastikker og bolde inddrages. Det bliver sjovt – det lover vi.

## **WAMWB**

Women and Men With Balle. Her træning vi med redondobolden, som den lille bold hedder. Bolden gør mange af de velkendte muskeltræningsøvelser endnu mere effektive og udfordrende og ikke mindst bliver mave- og rygøvelser super-effektive på et minimum af tid.

## **TRX med mere**

Vi kombinere effektiv pulstræning med den geniale trænings-slynge 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 - medr svedgaranti!

## **VANDTRÆNING**

Vi hopper i vandet – det dybe vand – med bæltter og ”nudler”, der kan holde os flydende. Og så træner vi ellers på livet løs. Vandtræning er skånsomt og helt ideelt til at løsne de ømme muskler.

## **BOXERCISE**

Træning med inspiration fra boksetræning. Vi træner på Club La Santas special designede bokseområde og bruger alle de redskaber som giver effektiv boksetræning. Det er sjovt – for vi skal naturligvis ikke slå på hinanden. I hvert fald ikke sådan rigtigt. 😊

## **STRETCH AND RELAX**

Udstrækning og afslapning. Ovenpå nogle hårde træningstimer, får du nu mulighed for at slappe helt af og få strakt de stive muskler helt ud i middagssolen.

## **HIIT**

Højt intensitets interval træning - Puls kommer op i korte intervaller og vi træner kroppen med funktionel øvelser i forskellige tids intervaller. En time som tilpasses i niveauet, så uanset hvilke form du er i kan du være med – fantastisk inspiration til eget træning.

## **GANG / INTERVAL LØB**

Denne løbetur er for dig som gerne vil prøve at presse dig selv lidt. Sharyn styrer tidsintervallerne og uanset hvilke løbeniveau du er i, vil du få noget ud af det. Formålet er, udover at du får en god og effektiv træning, at du får inspiration til at variere din egne træningstur når du kommer hjem. Vil du hellere gå, så tager du en meditativ gåtur sammen med Birgitte.

## **MINI TRIATHLON**

Ugens, måske årets udfordring. Lad dig ikke skræmme, men tag udfordring op. Det er specielt arrangeret kun for jer – og med en distance hvor de fleste kan være med. Det er udfordrende. Det er grænsebrydende. Det kan gøre en stor forskel i resten af dig liv. Lyder det for utroligt, så prøv selv. Du er ikke den samme bagefter.

## **AEROBIC / STEP OLD FASHION STYLE**

En High/Low aerobic time hvor du også får lov at lave basistrin og knæløft og meget andet på stepbænken. Følg med Sharyn ned af ”memory lane” og giv din krop et gensyn med nogle bevægelse som den muligvis ikke har gjort i MANGE år.

## **PILATES M. ELASTIK**

Her tilføjer vi Pilates øvelserne ekstra modstand i form af elastikker, der assisterer eller giver modstand til øvelserne.

## **FARVEL-TIME**

Snøf snøf... så er ugen ved at komme til en ende. Sharyn og Birgitte giver jer en uforglemmelig "sidste time". Lille tip; gå ikke glip af denne time!

## **Foredragsbeskrivelser**

### **SPIS DIG TIL EN FLAD MAVEN**

Lær alt om hvad du skal spise for at maven kan blive flad. Du kan allerede starte i denne uge – og se resultater inden du tager flyveren hjem.

### **SLANKEKOST**

Der er mange meninger om hvad man skal spise for at tabe sig. Her giver Birgitte dig sine bedste erfaringer fra de sidste 20 års arbejde med slankeure og livsstilsændringer. Hvor lidt kan du nøjes med – og hvad gør reelt en forskel?

### **OPTIMÉR DIT LIV**

Et motiverende foredrag som er en slags workshop, hvor du vil have tid til at gøre status på dit liv lige nu og får værktøjerne til hvordan du kan forbedre de områder som du ønsker. Sharyn bruger sine NLP redskaber og mange års erfaring som coach som inspiration til foredraget.

### **OPTIMÉR DIN TRÆNING**

Hvilken form for træning giver mest, hvad er den bedste træningsform for dig? Målet med denne workshop /foredrag er at besvare disse spørgsmål samt give dig masser af ideer til din træning når du kommer hjem. Du vil få mulighed for at sammensætte en optimal træningsplan, så du kan fortsætte med en aktiv livsstil, når du kommer hjem.