

Treningsreise med Pia og Silje – Treningspodden!

Tider for måltider:

Frokost kl. 7.30-10.00

Lunsj 12.30-14.00

Middag kl. 19.00-21.00.

Mandag 04.05

Ankomst Sivota Parga sent på kvelden, derfor ingen trening denne dagen. (Oslo 14.40 – Parga 1915)

Tirsdag 05.05

09.00 VELKOMMEN! Info og en felles tur på området for å bli kjent

Oppmøte: Theatre

09.30 Welcome Workout 90 min, Pia, Tonje og Silje

Oppmøte: Multicourt.

Innhold: Velkommen til en pangstart! Du får en god smakebit på hva du kan vente deg resten av uken, målet er treningsglede, overskudd, smøre kroppen og sette standarden.

For alle

15.00 Høypuls uten hopp, 45 min med Tonje

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Vel møtt til en gøy og enkel trinntime som utfordrer hjertepumpa!

For alle

16:00 ToppTRENT 50 min med Pia

Oppmøte: Pink Platform

Innhold: En atletisk og allsidig fullkroppsokt der hele systemet får kjørt seg, både muskler og pust. En stasjonsbasert økt der det er mulig å bruke ytre belastning i utvalgte øvelser.

Gruppe 1

17:00 Vinyasa & Yin, 50 min med Silje

Oppmøte: Theatre

Innhold: En time som kombinerer flyt og stillhet, styrke og ro. Første del består av dynamisk Vinyasa, der pust og bevegelse smelter sammen for å skape energi, fokus og fleksibilitet. Deretter går vi over i myk og rolig Yin yoga som løser opp i spenninger og inviterer til dyp hvile. En perfekt balanse mellom Yang og Yin!

Gruppe 2

Onsdag 06.05

07.00-08.00: Cardio & Core, 50 min med Pia og Tonje

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Rolig jogg eller gåtur i området, etterfulgt av kjernetrening som samlet gruppe.

For alle

08:15 Cardio Play, 45 min med Silje

Oppmøte: Multicourt.

Innhold: En høyintensiv og RÅ time der vi bruker musikken som drivkraft med kreative bevegelser og enkle trinn! Her glemmer du at du trener, fokuset er på å ha det gøy.

For alle

11.00-12.30 Livepodd, 60 min

Oppmøte: Restauranten

Innhold: Bli med på en inspirerende og informativ innspilling av Treningspodden med Pia og Silje

For alle

16:00 ToppTRENT 50 min med Pia

Oppmøte: Pink Platform

Innhold: En atletisk og allsidig fullkroppsokt der hele systemet får kjørt seg, både muskler og pust. En stasjonsbasert økt der det er mulig å bruke ytre belastning i utvalgte øvelser.

Gruppe 2

17:00 Vinyasa & Yin, 50 min med Silje

Innhold: En time som kombinerer flyt og stillhet, styrke og ro. Første del består av dynamisk Vinyasa, der pust og bevegelse smelter sammen for å skape energi, fokus og fleksibilitet.

Deretter går vi over i myk og rolig Yin yoga som løser opp i spenninger og inviterer til dyp hvile. En perfekt balanse mellom Yang og Yin!

Oppmøte: Theatre

Gruppe 1

Torsdag 07.05

07:00-08:00 Power Yoga 50 min med Silje

Oppmøte Theatre

Innhold: En energisk og kraftfull yogatime med dynamiske flytsekvenser og styrkende stillinger med egen kroppsvekt. Her utfordres både styrke, fleksibilitet og fokus, samtidig som du finner flyt i bevegelse og pust. En perfekt start på dagen for deg som vil kickstarte kroppen med god energi og tilstedeværelse!

Gruppe 1

08.00: 08.45 X-Fit, 45 min med Pia.

Oppmøte: Pink Platform

Innhold: En atletisk treningstime der vi kun trener med egen kroppsvekt. Treningen kan defineres som «CrossFit light», med mål om å utfordre både styrke og kondisjon i en og samme økt.

Gruppe 2

11.00-12.00 Løpeworkshop med Tonje

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Bli med på en inspirerende løpeworkshop der du plukker opp tips og triks til hvordan du kan jobbe deg mot en best mulig løpeopplevelse – det blir fokus på intensitet- og belastningsstyring. Her lærer du å trene smart! Fysisk og teoretisk.

For alle

16.15-17.15 Løpetur

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Vi legger ut på en lengre, dog rolig løpetur. Vi løper ca. 6 kilometer totalt og det vil være muligheter for å gå – gruppen deles i to der man selv velger nivå og intensitet.

For alle

18.15-19.00 Yoga Nidra (soveyoga), 45 min med Silje

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Vi avslutter dagen med Yoga Nidra, som enkelt forklart er en guidet meditasjon som tar deg til en tilstand der du vipper mellom søvn og våkenhet. En perfekt avslutning på en dag mye inntrykk og aktivitet, og verdens mest effektive dybdeavspenning!

For alle

Fredag 08.05

07:00-08:00 Power Yoga 50 min med Silje

Oppmøte: Theatre

Innhold: En energisk og kraftfull yogatime med dynamiske flytsekvenser og styrkende stillinger med egen kroppsvekt. Her utfordres både styrke, fleksibilitet og fokus, samtidig som du finner flyt i bevegelse og pust. En perfekt start på dagen for deg som vil kickstarte kroppen med god energi og tilstedeværelse!

Gruppe 2

08:00: 08:45: X-Fit, 45 min med Pia.

Oppmøte: Pink Plattform

Innhold: En atletisk treningstime der vi kun trener med egen kroppsvekt. Treningen kan defineres som «CrossFit light», med mål om å utfordre både styrke og kondisjon i en og samme økt.

Gruppe 1

10.15-11.00: Flow & Glow 45 min med Silje

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Flow & Glow er en leken og energisk klasse som kombinerer yoga, musikk og dans-inspirert bevegelse for en helt unik opplevelse! La fengende rytmer og "moving meditation" fylle deg med kraft og somatisk frihet, mens svetten (og mascaraen) renner! Perfekt for deg som elsker kombinasjonen av musikk og bevegelse, uten at det er avansert. Møt opp med et åpent sinn! **For alle**

16.00 -16.45 Mobility & Stretch, 45 min med Tonje

Oppmøte: Multicourt

Innhold: Bli med på ulike øvelser og posisjoner som styrker og strekker. Dette er skadeforebygging satt i system, en skånsom prehab-opplevelse for deg som er glad i å trene. Vi jobber dynamisk der du selv bestemmer tempo og intensitet.

For alle

17.00-17.45: WOD 45 med Pia

Oppmøte: WOD Box

Innhold: En klassisk CrossFit-økt for alle nivåer.

Gruppe 1

18:00-18.45: WOD 45 med Pia

Oppmøte WOD Box

Innhold: En klassisk CrossFit-økt for alle nivåer.

Gruppe 2

Lørdag 08.05

07.00-07.20 Morgenmeditasjon & Mindfulness, 20 min med Silje

Oppmøte: Theatre

Innhold: Start dagen med ro, nærvær og klarhet. Gjennom meditasjon og mindfulness-øvelser lander du i kroppen, stiller sinnet og setter en positiv retning for resten av dagen.

For alle

07.30-08.30 Bakkeintervaller, 60 min med Pia og Tonje

Oppmøte: Theatre

Innhold: Vi bruker god tid på oppvarming før en spennende økt med motbakkedrag. Vi jobber sammen og bruker hverandre som inspirasjon og motivasjon til å få fart på fyrstikkene!

For alle

10.00 SOMA MOVE, 45 min med Pia

Oppmøte: Theatre

Innhold: Du får teste SOMA MOVE, en helhetlig treningsform som utfordrer styrke, kondisjon, balanse, bevegelighet og mobilitet, for å nevne noe.

Gruppe 1

10:00 SOMA MOVE, 45 min med Silje

Oppmøte: Pink Plattform

Innhold: Du får teste SOMA MOVE, en helhetlig treningsform som utfordrer styrke, kondisjon, balanse, bevegelighet og mobilitet, for å nevne noe.

Gruppe 2

FRI RESTEN AV DAGEN.

Søndag 09.05

07.00-08:00: Vinyasa Yoga, 50 min med Silje

Oppmøte: Theatre

Innhold: La deg inspirere av musikk, bevegelse og den gode atmosfæren på denne yogaklassen! En ekte Vinyasa Yoga Boost som gir god driv inn i dagen!

Gruppe 1

08.00-09.00: ToppTRENT, 50 min med Pia

Oppmøte: Oppmøte Pink Plattform

Innhold: En atletisk og allsidig fullkroppsoøkt der hele systemet får kjørt seg, både muskler og pust. En stasjonsbasert økt der det er mulig å bruke ytre belastning i utvalgte øvelser. (Obs! Avslutter slik at gruppen rekker yoga klokken 09.00)

Gruppe 2

09.00 – 10:00 Vinyasa Yoga, 50 min med Silje

Oppmøte: Theatre

Innhold: La deg inspirere av musikk, bevegelse og den gode atmosfæren på denne yogaklassen! En ekte Vinyasa Yoga Boost som gir god driv inn i dagen!

Gruppe 2

10:00-11.00 ToppTRENT, 50 min med Pia

Oppmøte: Oppmøte Pink Plattform

Innhold: En atletisk og allsidig fullkroppsoøkt der hele systemet får kjørt seg, både muskler og pust. En stasjonsbasert økt der det er mulig å bruke ytre belastning i utvalgte øvelser.

Gruppe 1

16:00-16:45 Yogafilosofi og psykologi – workshop, 45 min med Silje

Oppmøte: Restauranten

Innhold: I denne workshopen får du kunnskap om hvordan yogaen fungerer som filosofi, psykologi og levemåte i en moderne hverdag.

For alle

17.00-18.00 Avskjedsbootcamp, 60 minutter med Pia, Silje og Tonje.

Oppmøte: Multicourt.

Innhold: Vi avslutter på topp! En avskjedsbootcamp som bruker elementer fra treningsuken som har vært. Du styrer innsatsen selv.

For alle

18:00- 18.45 Yin Yoga, 45 min med Silje

Oppmøte Multicourt

Innhold: En rolig og nærende yin-klasse som gir deg muligheten til å øve på meditative kvaliteter gjennom stille posisjoner og konkrete mentale oppgaver. Her lærer du å dyrke oppmerksomt nærvær mens du gir kroppen din dyp hvile og restitusjon. Intensjon for Klassen: «Vi er allerede fremme». **For alle**

Mandag 11.05 – hjemreisedag

07.00-08.00: Going home WOD med Pia

Oppmøte: Multicourt

Innhold: En enkel (men ikke lett, det blir hva du gjør det til selv) økt med egen kroppsvekt, med mål om å skape godfølelse før hjemreise.

For alle