

CAMP JÄRVSÖ VECKA 38

TRÄNING OCH AKTIVITETER

TORSDAG 23/9

16:00 LÖPNING

17:30 LUGN YOGA

FREDAG 24/9

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:15 MORGON YOGA

10:00 CIRKELTRÄNING

14:30 WORKSHOP – Rörlighetstesta dig själv

16:00 LÖPNING

17:30 LUGN YOGA

LÖRDAG 25/9

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:15 MORGON YOGA

10:00 BERGSPASS

14:00 SOMA MOVE

15:00 CIRKELTRÄNING

16:00 LÖPNING

17:30 LUGN YOGA

SÖNDAG 26/9

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:15 MORGON YOGA

10:00 SKOGSBAD

PASSBESKRIVNINGAR: Alla våra pass är anpassade efter deltagarna. ALLA kan vara med.

MORGONJOGG/PROMENAD: Välj att starta dagen med att jogga eller promenera igång kroppen. Lugnt tempo, alla kan vara med.

LÖPNING EM Olika upplägg, distans, bergspass, intervaller, löpskola/teknik. Alla kan vara med.

MORGONYOGA: Syftet är att låta hela kroppen mjukas upp efter natten och föregående träningsdag. Du gör övningar som alla kan göra, inte för tekniskt eller tempomässigt komplicerat.

YIN YOGA/LUGN YOGA: Vi sitter och ligger i positioner som vi håller lite längre, på så sätt når vi djupare in i kroppen och påverkar bindväven och nervsystemet. Inspirerat av Yin Yoga men kan innehålla lugnare flöden.

CIRKELTRÄNING: Ett stationsbaserat cirkelpass som ökar din styrka, kondition och explosivitet. Ett allroundpass med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen.

SOMA MOVE® förenar rörelse och kunskap, Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap

BERGSPASS: Från Camp Järvsö har vi flera olika vägar och alternativ för att ta sig upp till toppen och få milsvid utsikt över Hälsinglands berg. Från 1,5-14km. Löpning eller gång.

SKOGSBAD: Det är enkelt, kravlöst och upplevs som väldigt avslappnande av deltagare. Ett skogsbad är ca 1h lång och innehåller bakgrund, information, en kortare promenad till vårt Skogsbadsrum där man kan välja att hänga i en hängmatta eller sitta lutad mot en trädstam medan instruktören guidar i medveten skogsnärvaro.

RESTAURANG CJ

TORSDAG 23/9

ITALIENSK AFTON

FREDAG 24/9

MUSIKKVÄLL – Pär Engman

LÖRDAG 25/9

DRYCKESPROVNING - Mackmyra

