

# FitnessWeekend

Royal Park Stockholm

27-30 augusti 2020

Feat. Helene "Ice" Ahlson &  
Gyula "Coach Gyula" Bercsényi

apollo sports

AerobicWeekends  
SWEDEN



## FitnessWeekend 27-30 augusti 2020

Den populära FitnessVeckan som skulle blivit nummer 14 blir nu FitnessWeekend med anledning av reserestriktionerna i samband med Covid 19 pandemin.

FitnessWeekend passar dig som älskar träning och vill ha en resa med inriktning på styrketräning, fitness, cross och funktionell träning. Det spelar ingen roll om du är amatör, elit eller instruktör. Att öka din energi, kunskap och motivation kommer garanterat att ge dig en nytändning inom din träning. Du får uppleva intensiva och lärorika träningspass och workshops under ledning av huvudcoacherna Helene "Ice" Ahlson och Gyula "Coach Gyula" Bercsenyi.

### Pris 7998kr inkl moms

#### Detta ingår 27-30/8

Boende (del i dubbelrum) på Royal Park Stockholm, Helpension (frukost, lunch & middag), Tränings- och aktivitetsprogram för FitnessWeekend.

#### Detta från du!

- Fri entréavgift till Gym, Spa, CrossfitBox på Royal Park mm
- Morgoncardiopass
- Föreläsningar & workshops
- 2 st styrkepass/dag med coacher
- 2 st crosspass/dag med coacher
- 1 st HIIT & 1st Bootcamp/dag med coacher
- Goodiebag

### Träningen

Du väljer mellan flera olika klasser/pass under denna långweekend med start från ca kl 07.00 till 18.00 varje dag. Dagarna börjar oftast med en PW eller löpning tidigt på morgonen och fortsätter sedan med styrketräning i gymmet, kettlebells, olympisk lyftning, crossträning, funktionell träning med olika redskap, bootcamp, core, reload, stretch & relax, löpning m.m. Dagarna avslutas med mingel & middag och andra trevligheter.

### Kunskap och inspiration

Under FitnessWeekend kommer du även kunna gå på flera kunskap- och inspirationsspackade föredrag. Vi kommer att fördjupa i oss i teman som kost, träningslära, funktionell träning, pulsträning, och Element 5-träning m.m.

**Max deltagarantal: 20**



## Coacher

### Gyula Bercsenyi

Över 20-års erfarenhet som personlig tränare, författare, massör, coach och multiathlet. Personlig tränare med funktionell träning, atletertränning, crossfit, tyngdlyftning och fitness som specialitet. Gyula coachar inte bara andra utan är även aktiv tävlande själv inom bl.a. Crossfit, Tyngdlyftning, Mens Physique, Kettlebells och Triathlon. Författare av boken och "Träningsbibeln" Atletertränning för Alla. Gyula är även en uppskattad tränare, kursledare och föredragshållare på träningsresor, utbildningar och events som arrangeras Aerobicweekends Sweden. Mer info om Coach Gyula kan du läsa på [www.gyula.se](http://www.gyula.se)

### Helena "Ice" Ahlson

Personlig tränare, kostrådgivare föreläsare och skribent. Helene är en framgångsrik Fitnessprofil och fitness tävlande med höga placeringar från flera olika tävlingar världen över. Förutom sitt eget tävlande så coachar hon andra atleter och arbetar som onlinecoach, personlig tränare och kostrådgivare. Hon arbetar även som föreläsare och skribent inom kost, träning, fitness och hälsa. Helene arbetar med människors hälsa och välbefinnande på flera olika nivåer, allt från att hitta en fysisk och mental balans i hans/hennes stressiga vardag till att coacha tävlande fitness atleter på elitnivå. Ni kanske även känner igen henne från Gladiatorerna på TV4 som gladiator "Ice".

Mer info på @heleneice, @heleneice\_video och [www.heleneice.com](http://www.heleneice.com)

**FitnessWeekend är ett samarbete mellan AerobicWeekends Sweden & Apollo Sports.**

## Program (preliminärt)

### Torsdag 27 augusti

10.00 Samling Royal Park Sthlm Receptionen  
Registrering, incheckning, utdelning av goodiebags, presentation och rundvandring  
11.00 Gym grupp 1  
11.00 CrossfitBox grupp 2  
12.00 Träningspass HIIT Helene Special  
13.00 Lunch (ingår)  
15.00 Gym grupp 2  
15.00 CrossfitBox grupp 1  
16.30 BootCamp för alla  
18.00 Chill & AfterWorkout  
19.30 Mingel & Middag (ingår)

### Fredag 28 augusti

07.00 Morgon-PW  
08.00 Frukost (ingår)  
09.00 Föreläsning 1  
11.00 Gym grupp 1  
11.00 CrossfitBox grupp 2  
12.00 Träningspass HIIT Helene Special  
13.00 Lunch (ingår)  
15.00 Gym grupp 2  
15.00 CrossfitBox grupp 1  
16.30 BootCamp för alla  
18.00 Chill & AfterWorkout  
19.30 Mingel & Middag (ingår)

### Lördag 29 augusti

07.00 Morgon-PW  
08.00 Frukost (ingår)  
09.00 Föreläsning 2  
11.00 Gym grupp 1  
11.00 CrossfitBox grupp 2  
12.00 Träningspass HIIT Helene Special  
13.00 Lunch (ingår)  
15.00 Gym grupp 2  
15.00 CrossfitBox grupp 1  
16.30 BootCamp för alla  
18.00 Chill & AfterWorkout  
19.30 Black & White Galamiddag (ingår)

### Söndag 30 augusti

08.00 Frukost (ingår)  
10.00 Gym grupp 1  
10.00 CrossfitBox 2  
11.00 Gym grupp 2  
11.00 CrossfitBox 1  
12.00 Träningspass för Alla  
13.00 Lunch (ingår)  
Avslutning

*OBS! FitnessWeekend är avdragsgill för Dig som arbetar med friskvård eftersom Du har mer än 6 timmar schemalagd tid/dag samt innehåller fortbildning och inte bara träning.*

