

## Träningsweekend Asa Herrgård

18-20 oktober 2024

### Fredag

15.00-15.45 **Träningspass med instruktör från Asa Herrgård - LADAN**

16.00 – 16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna**

18.30 **Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen) - LADAN**

*Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Asa gård och helgens aktiviteter.*

19.00 **Tvårätters middag**

### Lördag

07.30 – 08.30 **Yoga med Ellen - LADAN**

*Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!*

07.45 – 08.30 **Powerwalk med Jeanette - UTOMHUS**

*Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra skogsslingorna.*

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

9.45 – 10.15 **Välkomstmöte (För Dig med ankomst på lördagen) - LADAN**

*Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Asa gård och helgens aktiviteter.*

10.30- 11.15 **Dansaerobic med Jeanette - LADAN**

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.30 – 11.15 **Cirkel med Ellen - UTOMHUS**

*Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas!*

11.30 – 12.00 **Core med Jeanette - LADAN**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

11.30 – 12.00 **Löpskolning med Ellen - UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

12.15 – 13.15 **Gårdens goda lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Andningsworkshop med Ellen - LADAN**

Lär dig mer om vårt viktiga andetag! Andetaget har potential att höja din hälsa och ditt välmående. Lär dig hur vi andas smartast och hur vi kan nyttja andningen för att reglera känslor, stress och sinnesstämning.

14.30 -15.00 **Piloxing med Jeanette - LADAN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**14.30 – 15.00 HIIT Cardio med Ellen - *UTOMHUS***

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

**15.15 – 16.15 Yin Yoga med Ellen – *LADAN***

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

**15.15 – 16.15 Endurance med Jeanette - *UTOMHUS***

*Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.*

**16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna****19.30 - Trerätters middag****Söndag****07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette - *LADAN***

*Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!*

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Ellen - *UTOMHUS***

*"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.*

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Teknikworkshop- Fokus gruppträning! med Jeanette - *LADAN***

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskade du kunde ställa mitt under passet. Du får testa teknik, alternativ samt ställa hur många frågor du vill.

**10.30 – 11.15 Dance Fusion med Jeanette - *LADAN***

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

**10.30 – 11.15 Minibandsworkshop med Lenita - *UTOMHUS***

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

**11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance® med Jeanette - *LADAN***

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Ellen - *UTOMHUS***

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting

hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter.  
Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

12.40 – 13.00 **Avslutning - LADAN**

13.00 **Gårdens goda lunchbuffé & utcheckning**