

## Träningsweekend Asa Herrgård

25-27 april 2025

### 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 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!*

07.45 – 08.30 **Powerwalk med Sandra - 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 Sandra - 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 **Forza med Sandra - UTOMHUS**

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

12.15 – 13.15 **Gårdens goda lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Workshop med Sandra - Om Mental Styrka - VINGA**

Hitta verktyg och sätt att träna din mentala styrka!

Se motgångar som erfarenheter och ta dig tid att reflektera över ditt nulänge.

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 med Sandra - *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 Pilates med Sandra - *LADAN***

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

**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 Sandra - *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 Sandra - *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***

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Sandra - *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**