

Träningsweekend Asa Herrgård

29-31 oktober

Fredag 29/10:

15.00-15.45 **Träningspass med instruktör från Asa Gård**

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

18.30 **Välkomstmöte**

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

19.00 **2 -rätters middag**

Lördag 30/10:

07.30 – 08.30 **Yoga med Marlene**

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 S (UTOMHUS)**

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

08.00 – 08.30 **Bootymoove med Sandra L**

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo** för de som anländer under lördagen

10.30- 11.15 **Freepower med Marlene**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

10.30 – 11.15 **Cirkel med Sandra L (UTOMHUS)**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.30 – 12.15 **Löpskolning med Marlene (UTOMHUS)**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!

11.30 – 12.15 **Funktionell styrka med Sandra S**

Funktionell träning där vi jobbar låt för låt och stärker hela kroppen. En härlig mix av styrka, rörlighet,

explosivitet och balans. Passet utförs med egna kroppen samt med hjälp från gummiband och miniband.

12.15 – 13.15 Gårdens goda lunchbuffé

13.30 – 14.15 Workshop med Sandra S - Myofascial release/ självmassage

14.30 – 15.15 Forza med Sandra L (UTOMHUS)

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

14.30 -15.15 Afro dance med Sandra S

Ett pass där vi släpper loss och dansar till enkel koreografi med stora rörelser och en afrikansk touch. Massa rörelseglädje med kondition, kordination och rytm.

15.30 – 16.30 Endurance med Marlene (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.

15.30 – 16.30 Pilates med Sandra L

Pilates 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! Passet avslutas med avslappning.

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

19.30 - 2 rätters middag

Söndag 31/10:

07.30 – 08.30 **YinYoga med Marlene**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Sandra L (UTOMHUS)**

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

07.30 – 08.15 **Aerobic/styrka med Sandra S**

En klass där vi jobbar oss igenom låt för låt. Vi varvar aerobic med enkel koreografi och mycket glädje med olika styrkemoment.

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

09.30 – 10.15 **Workshop med Marlene**

10.30 – 11.15 **Penalty box Sandra L (UTOMHUS)**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en ”Box” med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet genom snabba förflyttningar. Med din egen kroppsvikt som belastning och din Penalty Box som utgångspunkt kan du lägga ribban precis där du vill. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet.

10.30 – 11.15 **Body Combat Les Mills med Marlene**

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.30 **Stretch & Realx med Sandra S**

En härlig och skön klass för hela kroppen. Stora rörelse med flow inleder klassen för att få igång cirkulationen. Vi går sedan igenom hela kroppen och stannar lite längre i olika positioner för att verkligen stretcha ut och komma ner i varv. En riktigt skön avslutning av helgen.

11.30 – 12.30 **Bootcamp och stretch med Sandra L**

Fyspass i omgivningarna runt gården. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare.

12.40 – 13.00 **Avslutning**

13.00 **Gårdens goda lunchbuffé**