

Träningsweekend Ekerum Resort, Öland

28-30 April 2022

Fredag 28 april

15.00-15.45 Funktionell styrka med Marlene

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.

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller spa

18.30 Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen) -

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

19.00 Tvårätters middag

Lördag 29 april

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 Annelie - **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)

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

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 Cirkelträning med Annelie - **UTOMHUS**

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

11.30 – 12.15 Box med Annelie

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Garanterad träningsglädje – det är roligt att slå på något.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene - **UTOMHUS**

Vi går igenom löptekniken som gör din kommande löpning mer skonsam, effektiv och dessutom roligare! Fokus ligger i fotisättning, armpendling och hållning. Med små justeringar kan du få mer kraft i löpningen och samtidigt spara energi! Du behöver inte kunna springa för att vara med, men förhoppningsvis vill du springa mycket efteråt.

12.15 – 13.15 Ekerums goda lunchbuffé

13.30 – 14.15 Workshop med Annelie

14.30 -15.15 Afro Dance med Marlene

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

14.30 – 15:15 Hinderbana med Anneli - UTOMHUS

Utmana dig själv på hotellets hinderbana med att kasta dig över krypa under, gå balansgång och klättra monkeybar. Vi inleder med att öva station för station och kör sen ett par varv där vi utmanar oss själva.

15.30 – 16.00 Yoga Nidra med Marlene

Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.00 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller spa**19.30 - Tvårätters middag****Söndag 30 april****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene**

Yin Yoga – 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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Annelie - 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 Workshop med Marlene****10.30 – 11.15 Core Connect med Marlene**

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom!

10.30 – 11.15 Challenge med Annelie – UTOMHUS

Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Passet kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att du som deltagare ska få en chans att utmana dig själv- challenge yourself- det där lilla extra.

11.30 – 12.30 Bootywork och stretch med Annelie

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem. Andra halvan av passet består av en efterlängtd stretch.

11.30 – 12.30 Endurance med Marlene – UTOMHUS

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

12.40 – 13.00 Avslutning**13.00 Ekerums goda lunchbuffé & utcheckning**