

Träningsweekend Ekerum Resort, Öland

20-22 oktober 2023

Fredag

15.00-15.45 **Träningspass (specificeras senare)**

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

07.30 – 08.30 **Yoga med Ellen**

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 **Core med Ellen**

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

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 Ellen - UTOMHUS**

Vi går igenom löptekniken som gör din kommande löpning mer skonsam, effektiv och dessutom roligare! Fokus ligger i fotisättning, armpending 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 **Funktionell Styrka med Ellen**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

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 Mobility med Ellen

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs med enbart egna kroppen.

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

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 Ellen****10.30 – 11.15 Skadeförebyggande träning med Ellen**

Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

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 Ellen – 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.

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