

## Träningsweekend Asa Herrgård

28-29 oktober 2023

### 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 Lenita - **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 Lenita - **UTOMHUS**

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

11.30 – 12.15 Bootymove med Lenita - **LADAN**

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.

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Jeanette - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

12.15 – 13.15 Gårdens goda lunchbuffé

13.30 – 14.15 Föreläsning med Lenita - "Skapa din egen budget" - **LADAN**

Skapa din egna budget (Pssst! Vi snackar inte budget i pengar, utan budget för tid och energi)

**14.30 -15.15 Core med Jeanette - LADAN**

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

**14.30 – 15.15 Penalty Box med Lenita - UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar 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.

**15.30 – 16.30 Curam Recovery med Lenita - LADAN**

Vi alla behöver återhämtning för att kunna må bra och uppnå vår fulla potential. Oavsett om vi är stillasittande, stressade och högpresterande tjänstemän/kvinnor, idrottare på elitnivå eller vanliga motionärer som behöver fylla på batterierna och få ett bra flöde i kroppen. Curam Recovery® är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Samt öka cirkulationen för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

**15.30 – 16.30 Endurance med Jeanette - 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.*

**16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna****19.30 - Trerätters middag****Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Lenita – 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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Jeanette - 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 Minibandworkshop 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 HIIT + Stretch med Lenita - UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

**12.40 – 13.00 Avslutning - LADAN**

**13.00 Gårdens goda lunchbuffé & utcheckning**