

## Träningsweekend Asa Herrgård

14-16 April 2023

### Fredag

15.00-15.45 **Träningspass med instruktör från Asa Herrgård (Tabata) - 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 Ellen - 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 Frida - 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 **Freepower med Frida - LADAN**

*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 Ellen - UTOMHUS**

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

11.30 – 12.15 **Funktionell styrka med Frida - LADAN**

*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.*

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

*Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.*

12.15 – 13.15 **Gårdens goda lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Andningsworkshop med Ellen - LADAN**

14.30 -15.15 **ABSolution med Frida – LADAN**

*Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg.*

**14.30 – 15.15 HIIT Cardio med Ellen - *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.

**15.30 – 16.30 Upper Body Mobility med Frida- *LADAN***

En rörlighetsklass som fokuserar på överkroppen så som axlar, nacke och handleder. Ökad rörlighet kan hjälpa dig att uppnå bättre teknik i övningar som t ex axelpress och samtidigt minska risken för skador.

**15.30 – 16.30 Endurance med Ellen - *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 Ellen – *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 Frida - *UTOMHUS***

*"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stopp för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.*

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Kostföreläsning med Frida - *LADAN***

Hur får du mer energi och mindre skräp i din mat?

Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat och vår svenska fika är djupt rotad i oss. Detta ska vi såklart kunna njuta av samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man tänka idag i denna djungel av kostråd? Vi reder ut och får med oss konkreta matnyttiga tips!

**10.30 – 11.15 Minibandsworkshop med Frida - *LADAN***

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.

**10.30 – 11.15 Löpintervaller med Ellen - *UTOMHUS***

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

**11.30 – 12.30 Skadeförebyggande träning & Fotstyrka med Ellen - *LADAN***

En klass fylld av "bra att ha övningar". Effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. 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 får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

**11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Frida - *UTOMHUS***

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar! *Passet och din träningshelg avslutas med stretch.*

12.40 – 13.00 Avslutning - *LADAN*

13.00 Gårdens goda lunchbuffé & utcheckning