

Träningsweekend Asa Herrgård

26-28 April 2024

Fredag 26 april

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 27 april

07.30 – 08.30 Yoga med Liz - **LADAN**

En Skön och flödande start på dagen med rörlighet, styrka och balans. Fokus på mjuka övergångar och lekfulla rörelser.

07.45 – 08.30 Powerwalk med Sandra - **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 Liz - **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 tjuvningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

10.30 – 11.15 Cirkel med Sandra - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning med fokus både på styrka och kondition. Vi jobbar med vår kropp samt enkla redskap.

11.30 – 12.15 Core med Liz - **LADAN**

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

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Sandra - **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 Workshop med Sandra - *Träna Hemma* - **LADAN**

Låt dig inspireras av hur du på ett enkelt sätt kan få in träningen i din vardag. Med användning av ett minband är möjligheterna stora. Låt dig inspireras av enkla och användbara övningar att ta med dig hem.

14.30 -15.15 Afro med Liz - **LADAN**

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 Forza med Sandra - *UTOMHUS*

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

15.30 – 16.30 Yin Yoga med Liz – *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.

15.30 – 16.30 Endurance med Sandra - *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 28 april****07.30 – 08.30 Yoga med Liz – *LADAN***

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra - *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 Liz - *LADAN*****10.30 – 11.15 Minibandstabata med Liz - *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 Penalty box Sandra - *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.

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Liz - *LADAN*

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Sandra - *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 Gärdens goda lunchbuffé & utcheckning**