

Träningsweekend Asa Herrgård

25-27 april 2025

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 Liz- 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 **PowerTraining med Ellen- UTMHUS**

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

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**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

10.30 – 11.15 **Cirkel med Ellen- UTMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas!

11.30 – 12.10 **Afro med Liz - LADAN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

11.30 – 12.10 **HIIT med Ellen - UTMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

12.15 – 13.15 **Gårdens goda lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Workshop med Ellen - Teknikworkshop- Fokus gruppträning! - 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, alternativt samt ställa hur många frågor du vill.

14.30 -15.00 Core med Liz - LADAN

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

14.30 – 15.00 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.

15.15 – 16.15 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.

15.15 – 16.15 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.

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna**19.30 - Trerätters middag****Söndag****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!

07.30 – 08.15 Powerwalk med Liz - UTOMHUS

Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra skogsslingorna.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Andningsworkshop med Liz - LADAN**

Lär dig mer om vårt viktiga andetag! Andetaget har potential att höja din hälsa och ditt välmående. Lär dig hur vi andas smartast och hur vi kan nyttja andningen för att reglera känslor, stress och sinnesstämning.

10.30 – 11.15 Mobility med Ellen - LADAN

Nyckeln mellan styrka och flexibilitet är andning och rörlighet. Denna klass använder yogainspirerade korta flöden. Vi rör oss till musik och hittar vår egen hastighet under hela klassen. Mobility är för alla, oavsett om du bara behöver få igång din kropp eller om du redan är en erfaren utövare och vill förbättra din rörlighet.

10.30 – 11.15 Minibandstabata med Liz - 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 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 Outdoor Bootcamp med Ellen - *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

12.40 – 13.00 Avslutning - *LADAN*

13.00 Gårdens goda lunchbuffé & utcheckning