

Träningsweekend Maryhill Estate

28-30 November 2025

Fredag

15.00 Fika och välkomstmöte

Fyll på med energi för din träningshelg och få information om helgens aktiviteter

15.30 – 16.15 Funktionell styrka med Marlene

Vi tränar igenom hela kroppen med funktionella och smarta övningar för en starkare och rörligare kropp. Till vår hjälp använder vi gummiband och miniband och du får med dig en stor övningsbank hem. Hela kroppen stärks och några pulshöjande övningar gör också besök under klassen.

16.15 – 16.45 Stretch & Relax

Vi sträcker ut i hela kroppen och mjukar upp inför kommande dagar. Avslutas med avslappning och kommer i stämning inför en kväll med god middag och besök i poolclub.

17.30 Maryhills goda 2 Rätters middag – **SUGAR CLUB**

19.00 – 22.00 Tillgång till Poolclub

Lördag

07.30 – 08.30 Yoga med Marlene

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.

08.30 Hotellets goda frukostbuffé - **SUGAR CLUB**

09.30 Välkomstmöte

Här börjar helgen för dig som har paket lördag - söndag. Få information om helgens aktiviteter.

10.00 – 10.45 Freepower® med Marlene

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

10.00 – 10.45 Cirkelträning med Frida - **UTOMHUS**

Här kombineras övningar stationsvis med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.00 – 11.45 Löpskolning med Marlene – **UTOMHUS**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med! Efter detta brukar löppassen bli både roligare och lättare!

11.00 – 11.45 ABSolution med Frida

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? 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.

12.00 – 13.00 Hotellets goda lunch – **SUGAR CLUB**

13.00 – 13.45 Workshop med Karin - Att Träna rätt utifrån kropp och förutsättningar

14.00 – 14.45 Les Mills Dance med Karin

Hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul. Ny koreografi för varje låt! En härlig klass med innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer. 45 minuters ren glädje!

14.00 -14.45 Endurance med Marlene - *UTOMHUS*

Löpning längs med den fantastiska miljön längs havet och i slottsmiljö! Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar, intervaller och andra utmaningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 3 -4 km.

15.00 – 15.45 Box med Marlene - *UTOMHUS*

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv. Många brukar inse hur galet roligt det är slå på något. Avslutas med stretch.

15.00-15.45 Mobility med Frida

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämma blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

15.45 Energipåfyllning med fika

17.30 Maryhills goda Tvårätters middag – *SUGAR CLUB*

19.00-22.00 Tillgång till Poolclub

Söndag

07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Marlene - *POOLEN*

Inled dagen med ett härligt vattenpass. Skonsamt för kroppen, men många förvånas över hur tufft och roligt det kan vara att träna i vatten. Vi utför övningarna i intervallform och jobbar både styrka och kondition.

07.30 – 08.15 Powertraining med Frida - *UTOMHUS*

Rask promenad i de fantastiska omgivningarna vid Öresund. Vi rör oss längs med kustremsan och i slottsparken. Vi njuter av naturen samtidigt som vi gör stop för styrka, kondition och rörlighet.

08.00 – 09.30 Hotellets goda frukostbuffé - *SUGAR CLUB*

09.45 – 10.30 Workshop med Frida om kost

10.45 – 11.30 Cardio Energy med Frida

Cardio Energy är en aerobisk inspirerad klass där vi bygger enklare stegkombinationer för att effektivt träna kondition och koordination. Detta är en fartfylld och rolig klass med mycket flås!

10.45 – 11.30 Tabata med Marlene - *UTOMHUS*

Funktionell och intervallbaserad träning där vi fokuserar på våra stora muskelgrupper och att snabbt få upp pulsen högt. Anpassningsbart så alla kan vara med!

11.45 – 12.45 Bootcamp och stretch med Frida - *UTOMHUS*

Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar

som kräver gemensamma krafter. Ett pass där du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

11.45 – 12.45 Yin Yoga med Marlene

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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen

13.00 Hotellets goda lunch- *SUGAR CLUB*

Mindre ändringar i schemat kan ske.