

Träningsweekend Asa Herrgård

7-9 november 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 **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.

07.45 – 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 Ellen - UTOMHUS**

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

11.30 – 12.00 **Core med Jeanette - LADAN**

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

11.30 – 12.00 **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.

12.15 – 13.15 **Gårdens goda lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Teknikworkshop- Fokus gruppträning! med Jeanette - LADAN**

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskar du kunde ställa mitt under passet. Du får testa teknik, alternativ samt ställa hur många frågor du vill.

14.30 -15.00 Les Mills Pilates med Jeanette - LADAN

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottensmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckt med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

14.30 – 15.00 Minibandstabata med Ellen - 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.

15.15 – 16.15 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.

15.15 – 16.15 Endurance med Jeanette - 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**18.30 - Trerätters middag****Söndag****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jeanette - FAT**

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 PowerTraining med Ellen - 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 Ellen - LADAN****10.30 – 11.15 Piloxing med Jeanette- LADAN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

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 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 Ellen - *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