

Träningsweekend Gällöfsta

10-12 april 2026

Fredag

17.00 – 18.00 Träningspass och stretch med Katja - **KUNSKAPEN**

19.00 Tvårätters middag - **HERRGÅRDENS RESTAURANG**

Lördag

07.30 – 08.15 BMR med Katja – **KUNSKAPEN**

Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

07.30 – 08.15 Powerwalk med Maja - **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med en skön promenad i friska luften.

För dig med ankomst på fredagen.

09.15 Välkomstfika - **LOUNGEN**

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat. *För dig med ankomst på lördagen.*

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **KUNSKAPEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter. *För dig med ankomst på lördagen.*

10.15-11.00 Zumba med Maja - **KUNSKAPEN**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

10.15-11.00 Gummibandspass med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

11.15-12.00 Piloxing med Katja - **KUNSKAPEN**

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

11.15-12.00 HIIT med Maja - **UTOMHUS**

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 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Workshop med Katja - **KUNSKAPEN**

14.15-14.45 Core med Maja - **KUNSKAPEN**

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

14.15-14.45 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

15.00-16.00 Dance med Katja - KUNSKAPEN

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

15.00-16.00 Endurance + Stretch med Maja - UTOMHUS

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur vid Mälaren. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Backar, intervaller, teamövningar - allt kan hända samtidigt som vi utforskar omgivningarna. Total löpsträcka ca 3-4 km. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.00 – Fika och egentid**19.00 - Trerätters middag - HERRGÅRDENS RESTAURANG****Söndag****07.30 – 08.15 Balans med Katja - KUNSKAPEN**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Maja - UTOMHUS

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

08.30 – 09.30 Frukost - RESTAURANGEN**09.45 – 10.30 Workshop med Maja - KUNSKAPEN****10.45 – 11.30 Cirkelträning med miniband med Katja - KUNSKAPEN**

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. Här får du inspiration med dig hem kring effektiva och lättillgängliga övningar!

10.45 – 11.30 Löpskolning med Maja - 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.

11.45 - 12.45 Freepower® med Katja - KUNSKAPEN

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!

11.45 - 12.45 Funktionell styrka med Maja - UTOMHUS

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

12.50 Avslutning - KUNSKAPEN**13.00 Hotelllets goda lunch – HERRGÅRDENS RESTAURANG**