

Träningsweekend Skytteholm

1-3 maj 2026

Fredag

17.00 – 17.45 Styrka/Stabilitet med Kristin - SMÅLAND

En klass där du tränar hela kroppen med hjälp av få redskap och din egen kroppsvikt! Du tränar rörlighet, balans, styrka och koordination genom övningar som aktiverar flera olika muskler samtidigt. Du får en komplett träning för din kropp och du känner dig ordentligt genomtränad.

17.45 - 18.15 Välkomstmöte med Kristin (För dig med ankomst på fredagen) - SMÅLAND

Träffa en av dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.

19.00 Tvårätters middag - RESTAURANGEN

Lördag

07.45 – 08.30 Core med Katja - SMÅLAND

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

07.45 – 08.30 Powerwalk med Kristin - UTOMHUS

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstmöte med Kristin & Katja (För Dig med ankomst på lördagen) - SMÅLAND

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Piloxing med Katja - SMÅLAND

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

10.30 – 11.15 CirkelFys med Kristin - UTOMHUS

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationerna i högt tempo. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.

11.30 – 12.10 Afro med Kristin - SMÅLAND

En klass inspirerad av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

11.30 – 12.00 Löpintervaller med Katja - 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 Kristin – CORE – den viktiga bålstabiliteten! - SMÅLAND

14.30 -15.15 Core Intervall med Kristin - SMÅLAND

Ett effektivt och roligt corepass i intervallform, där vi tränar bålarna för att förbättra din stabilitet och styrka. Till vår core tillhör magen, nedre delen av ryggen och musklerna på sidorna av rygg och mage, men även musklerna kring höfterna. Vi jobbar med varierande övningar och självklart finns alltid alternativ så att du kan få ut mesta möjliga av träningen.

14.30 – 15.15 WOD och stretch med Katja – UTMHUS

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Under klassen jobbar du både individuellt och parvis/gruppvis. Perfekt avslutning på helgen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

15.30 – 16.15 Freepower® med Katja - SMÅLAND

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!

15.30 – 16.15 Tabata Cardio med Kristin - VÄSTERBOTTEN

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högtintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå. Under Tabata Cardio arbetar vi med övningar som belastar kroppen och höjer pulsen. Passet avslutas med en stretch.

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna**18.30 - Tvårätters middag - RESTAURANGEN****Söndag****07.30 – 08.30 Balans med Katja - SMÅLAND**

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 Kristin - UTMHUS

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Workshop med Katja – SMÅLAND****10.30 – 11.15 Gummibandspass med Katja - SMÅLAND**

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. Under det här passet arbetar vi parvis och använder oss av långa gummiband.

10.30 – 11.15 HIIT med Kristin - UTMHUS

Högtintensiv 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!

11.30 – 12.30 DansAerobic med Kristin - SMÅLAND

Ett pass för dig som gillar när musikens takt tar dig in i ett drivande flöde. Ibland går känslan mer mot dans, ibland mer mot raka stegkombinationer. Koreografin är anpassad till både nybörjare och vana utövare men

hopp och snurrar kan ge dig den där extra utmaningen, så du väljer själv vilken nivå som utmanar dig och ger dig mesta möjliga energi.

11.30 – 12.30 Endurance med Katja - *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.

12.40 – 13.00 Avslutning - *SMÅLAND*

13.00 Hotellets goda lunchbuffé - *RESTAURANGEN*