

Träningsweekend Skytteholm

6-8 mars 2026

Fredag

17.00 – 17.45 Intervaller för styrka och flås med Lotta - **SMÅLAND**

Funktionella och smarta övningar för både kondition och styrka. Efter en enkel uppvärmning varvar vi intervaller med styrkeövningar och konditionsövningar som effektivt kommer att höja pulsen och utmana hela kroppen. Alla övningar går att anpassa med eller utan hopp och du väljer själv intensitet men det finns god möjlighet för den som är sugen på att pusha sig själv lite extra.

17.45 - 18.15 Välkomstmöte med Lotta (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

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Lotta - **SMÅLAND**

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 Powerwalk med Jenny - **UTOMHUS**

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstmöte med Lotta & Jenny (För Dig med ankomst på lördagen) - **SMÅLAND**

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

10.30- 11.15 Pilates med Lotta - **SMÅLAND**

Det är en flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande.

10.30 – 11.15 CirkelFys med Jenny - **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 AfroPowerDance med Lotta - **SMÅLAND**

AfroPowerDance® är inspirerat 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 HIIT med Jenny - **VÄSTERBOTTEN**

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!

12.15 – 13.15 Gårdens goda lunchbuffé

13.30 – 14.15 **Workshop med Jenny - SMÅLAND**

14.30 -15.15 **Core med Jenny – SMÅLAND**

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

14.30 – 15.15 **Löpskolning med Lotta - 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.

15.30 – 16.15 **Soma Move med Lotta - SMÅLAND**

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

15.30 – 16.15 **WOD och stretch med Jenny – UTOMHUS**

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 dagen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

16.15 – **Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna**

18.30 - **Tvårätters middag - RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 **Morgonyoga med Lotta - SMÅLAND**

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi!

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Jenny - 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 "Andning" med Lotta – SMÅLAND**

Få kunskap och inspiration kring det fantastiska andetaget. Lär dig hur andning påverkar dig och kan hjälpa dig framåt både i din träning och i din vardag.

10.30 – 11.15 **Mobility med Jenny - VÄSTERBOTTEN**

Rörlighetsträning i workshopformat där du förutom flera användbara övningar att ta med hem också får en förståelse för hur rörlighet och styrka hänger ihop. Vi kommer fokusera extra på höfter, rygg samt axlar/skuldror och arbetar med vår egna kropp och vår omgivning.

10.30 – 11.15 **DansAerobic med Lotta - 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 Les Mills BodyBalance med Lotta - SMÅLAND

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 Endurance med Jenny - 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 Hotelllets goda lunchbuffé - RESTAURANGEN