

## 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 Frida

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 med Frida

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 for Athletes med Frida

Är en yogaform som ger dig ökad flexibilitet och smidighet i all annan form av träning. Ett perfekt komplement oavsett vilken träning du utför/ eller inte utför i vanliga fall.

#### 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 Frida

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 Karin - **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 Endurance med Karin - **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.

#### 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 – **HILL HOUSE**

**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 Minibandsklass med Frida - *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.

**15.00 – 15.45 Box med Karin - *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 bland annat med hjälp av pinnar mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra 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 Karin - *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 Zumba med Karin**

Härlig dans till latinamerikansk musik. Mycket höfter och svängiga rörelser. Rörelseglädjen och känslan i fokus där det är omöjligt att inte ryckas med!

**10.45 – 11.30 Tabata med Frida - *UTOMHUS***

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

**11.45 – 12.45 HIIT och stretch med Karin - *UTOMHUS***

Högintensiv träning som huvudsakligen fokuserar på att driva upp din puls (utifrån egna förutsättningar). Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition och din

atletiska förmåga. Svettgaranti!

**11.45 – 12.45 Power pilates med Frida**

Med inspiration från traditionell pilates och olika Barre klasser utför vi övningar i lätt belastning och ett högt antal repetitioner. Vi rör oss i takt med musiken och utmanar både uthållighetsstyrka, balans och flexibilitet. Avslutas med en längre avslappnande stretch.

**12.50 – 13.00 Avslutning för helgen**

**13.00 Hotellets goda lunch- *HILL HOUSE***

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*