

Träningsweekend Gällöfsta

17-18 oktober 2026

Lördag

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.

10.15-11.00 Afro med Kristin - **KUNSKAPEN**

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.

10.15-11.00 Tabata med Jenny - **UTOMHUS**

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv 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.

11.15-12.00 Styrka/Stabilitet med Kristin - **KUNSKAPEN**

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.

11.15-12.00 HIIT med Jenny- **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 Kristin – **CORE – den viktiga bålstabiliteten!** - **KUNSKAPEN**

14.15-14.45 Core Intervall med Kristin - **KUNSKAPEN**

Ett effektivt och roligt corepass i intervallform, där vi tränar bålen 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.

14.15-14.45 Löpintervaller med Jenny - **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 Blast from the past (KRISTIN) -

Ett nostalgiparty där du får uppleva några av 90- och början av 2000-talets fantastiska dansgolvs-hits igen...eller kanske för första gången? En blandning av olika dansstilar i enkla, lekfulla koreografier med "glimten i ögat", där varje låt har sin egen attityd och karaktär. Lättsamt och garanterat prestigelöst!

15.00-16.00 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.

16.00 – Fika och egentid

19.00 - Trerätters middag - **HERRGÅRDENS RESTAURANG**

Söndag

07.30 – 08.15 **Mobility med Jenny - KUNSKAPEN**

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.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Kristin- UTOMHUS**

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

08.30 – 09.30 **Frukost - RESTAURANGEN**

09.45 – 10.30 **Workshop med Jenny - KUNSKAPEN**

10.45 – 11.30 **Tabata Cardio med Kristin - KUNSKAPEN**

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv 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.

10.45 – 11.30 **Cirkelträning med miniband med Jenny - 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. Här får du inspiration med dig hem kring effektiva och lättillgängliga övningar!

11.45 - 12.45 **DansAerobic med Kristin - KUNSKAPEN**

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.

11.45 - 12.45 **Endurance + Stretch 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.

12.50 **Avslutning - KUNSKAPEN**

13.00 **Hotellets goda lunch – HERRGÅRDENS RESTAURANG**