

Träningsweekend Vår Gård

13-14 februari 2027

Lördag

9.15 **Välkomna** – Dina instruktörer står redo att möta upp dig i entrén

9.30 **Välkomstfika**

9.45 – 10.15 **Välkomstmöte med Katja & Jenny - ISAC**

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

10.30- 11.15 **Dance med Katja –ISAC**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

10.30 – 11.15 **CirkeFys 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 – 12.15 **Piloxing med Katja - ISAC**

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

11.30 – 12.15 **HIIT med Jenny - UTOMHUS**

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 bowl**

13.30 – 14.15 **Workshop med Katja - ISAC**

Katja delar med sig av sin kunskap om varför en stark core från insidan och ut är prioriterat och vilka fördelar det för med sig, både i det dagliga livet och till annan träning. Under workshopen får ni prova på olika övningar för att verkligen känna att ni hittar kontakt med er core!

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

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

14.30 – 15.15 **Löpskolning och intervaller med Katja - 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 – 16.30 **Yin Yoga med Katja – ISAC**

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

15.30 – 16.30 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.

16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och relax**19.30 - Tvårätters middag - *RESTAURANGEN*****Söndag****07.30 – 08.15 Freepower med Katja – *ISAC***

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!

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 Inspirationsföreläsning – Från karriär vid 30, utbränd vid 40 — till stark inifrån och ut före 50**

Jenny berättar och inspirerar på ett personligt vis om sin resa. Om hälsa, självledarskap och modet att gå sin egen väg — från 25 år som anställd till att idag driva de två miljonbolagen – Hej Vardag och POW.

10.30 – 11.15 Gummibandspass Katja – *UTOMHUS*

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveometoden. 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 Tabata cardio med Jenny - *ISAC*

Högintensiv konditionsträning i korta, men effektiva intervaller.

11.30 – 12.30 Mobility med Jenny - *ISAC*

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. En skön avslutning på helgen.

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. En tuff och härlig avslutning på helgen.

12.40 – 13.00 Avslutning - *SMÅLAND***13.00 Gårdens goda bowl - *RESTAURANGEN***