

Träningsweekend Asa Herrgård

23-25 april 2027

Fredag

15.00-15.45 Träningspass med instruktör från Asa Herrgård - **LADAN**

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna

18.30 Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen) - **LADAN**

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

19.00 Tvårätters middag

Lördag

07.30 – 08.30 Yoga med Lenita - **LADAN**

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 Morgonjogg + Rörlighetsträning med Jeanette - **UTOMHUS**

Inled dagen med en skön, lätt morgonjogg runt de vackra skogsslingorna. Vi adderar även lite rörlighetsträning för att väcka kroppen.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstmöte (För Dig med ankomst på lördagen) - **LADAN**

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

10.30- 11.15 Dansaerobic med Jeanette - **LADAN**

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Lenita - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas!

11.30 – 12.15 Freepower med Lenita - **LADAN**

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!

11.30 – 12.15 Löpskolning med Jeanette - **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.

12.15 – 13.15 Gårdens goda lunch (tallriksservering)

13.30 – 14.15 Föreläsning med Lenita - "Nervsystemet och stress- hur hänger allt ihop" - **LADAN**

Utmaningen är sällan stress, problemet är att gaspedalen har fastnat i botten...

14.30 -15.00 Les Mills Pilates med Jeanette - **LADAN**

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottensmuskler) och sätet - alla djupa,

stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckt med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

14.30 – 15.00 HIIT med Lenita - **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!

15.15 – 16.15 Curam Recovery med Lenita - **LADAN**

Vi alla behöver återhämtning för att kunna må bra och uppnå vår fulla potential. Curam Recovery® är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Cirkulationen ökar för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

15.15 – 16.15 Box och stretch med Jeanette - **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Garanterat roligt och utmanande! Vi avslutar med en kortare stretch.

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

19.30 - Trerätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Les Mills BodyBalance® med Jeanette - **LADAN**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

07.30 – 08.15 Powerwalk med Lenita - **UTOMHUS**

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop "Träning i vardagen" med Jeanette - **LADAN**

Hur får du ihop din träning när livet och vardagen rullar på i full fart? Det behöver inte var allt eller inget. Du får små tips och tankeställare som förhoppningsvis kan hjälpa dig med dina prioriteringar. Samt du får testa små övningar att lägga in i vardagslivet för välmående.

10.30 – 11.15 Piloxing med Jeanette- **LADAN**

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

10.30 – 11.15 Booty & Core med Lenita - **UTOMHUS**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa, rygg och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

11.30 – 12.30 Yin Yoga med Lenita – **LADAN**

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.

11.30 – 12.30 Endurance och stretch med Jeanette - *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 - *LADAN*

13.00 Gårdens goda lunch (tallriksservering)