

## Träningsweekend Asa Herrgård

9-11 oktober 2026

### Fredag

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

16.00 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 Jeanette – **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!

07.30 – 08.30 Powerwalk och stretch med Sara - **UTOMHUS**

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

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 Sara - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition.

11.30 – 12.00 Bootymove med Sara - **LADAN**

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

11.30 – 12.00 Löpintervaller med Jeanette - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

12.15 – 13.15 Gårdens goda lunch (tallriksservering)

13.30 – 14.15 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 vara 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.

**14.30 -15.15 Afro med Jeanette – LADAN**

Med stora rörelser och enkel koreografi dansar vi loss till trummorna. Glädje är vårt ledord och alla kan vara med på denna sköna klass.

**14.30 – 15.15 Hybridträning med Sara – UTOMHUS**

Funktionell träning där olika stationer varvas med löpning med inspiration från Hyrox. En av de snabbaste växande sporterna i världen.

**15.30 – 16.30 Les Mills Pilates och stretch med Jeanette - LADAN**

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks.

**15.30 – 16.30 Box och stretch med Sara - UTOMHUS**

Vi jobbar två och två med handskar och mitzar med slag och sparkar. Inga förkunskaper krävs. Brukar locka fram många sidor och många som inser hur roligt och frigörande det är att slå på något.

**16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna.****19.30 - Trerätters middag****Söndag****07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette - 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 en ny dag.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Sara - 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 Coreworkshop med Sara - LADAN**

Den del av träningen som Sara lever allra mest för är den viktiga core- träningen. Sara 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!

**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 Minibandsworkshop med Sara - 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.

**11.30 – 12.30 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.

**11.30 – 12.30 HIIT + Stretch med Sara - *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!

**12.40 – 13.00 Avslutning - *LADAN***

**13.00 Gårdens goda lunch (tallriksservering)**