

Träningsweekend Maryhill Estate

5-7 mars, 2027

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 pinnar där du får med dig en stor övningsbank hem. Hela kroppen stärks och några pulshöjande övningar gör också besök under klassen.

16.15 – 16.30 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 tvårätters middag – **SUGAR CLUB**

19.00 – 22.00 Tillgång till Poolclub

Lördag

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sandra

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

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 Afro med Sandra

Klassen är 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.

10.00 – 10.45 Cirkelträning med Frida - **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 Les Mills SHAPES med Sandra

En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

11.00 – 11.45 HIIT med Frida - **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 och explosivitet. Svettgaranti!

12.00 – 13.00 Hotelllets goda lunch – *SUGAR CLUB*

13.00 – 13.45 Workshop/ Föreläsning med Frida

14.00 – 14.45 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 tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

14.00 -14.45 Forza med Sandra - *UTOMHUS*

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

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 försämrar blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

15.00 - 15.45 Endurance med Sandra - *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.

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 Sandra - *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 Yoga for Athletes med Frida

En yogaklass speciellt utformad för dem som anser sig vara för stela för yoga. Yoga for Athletes är en yogaform som ger dig ökad flexibilitet och smidighet i all annan form av träning. Ett perfekt komplement till både löpare, de som styrketränar och alla andra.

08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé - *SUGAR CLUB*

09.45 – 10.30 Workshop/ Föreläsning med Sandra

10.45 – 11.30 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.

10.45 – 11.30 Box med Sandra - *UTOMHUS*

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med en partner. Inga förkunskaper krävs.

11.45 – 12.45 Outdoor Bootcamp med Frida - *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

11.45 – 12.45 Yin Yoga med Sandra

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.

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen**13.00 Hotellets goda lunch- *SUGAR CLUB***

Mindre ändringar i schemat kan ske.