

## Träningsweekend Asa Herrgård

26-28 April 2024

### Fredag 26 april

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 27 april

07.30 – 08.30 **Yoga med Sandra L - LADAN**

*En Skön och flödande start på dagen med rörlighet, styrka och balans. Fokus på mjuka övergångar och lekfulla rörelser.*

07.45 – 08.30 **Powerwalk med Sandra S - UTOMHUS**

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

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 **Freepower med Sandra L - LADAN**

*Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.*

10.30 – 11.15 **Cirkel med Sandra S - UTOMHUS**

*Stationsbaserad träning med fokus både på styrka och kondition. Vi jobbar med vår kropp samt enkla redskap.*

11.30 – 12.15 **Funktionell styrka med Sandra S - LADAN**

*Funktionell träning där vi jobbar låt för låt och stärker hela kroppen. En härlig mix av styrka, rörlighet, explosivitet och balans. Passet utförs med egna kroppen samt med hjälp från gummiband och miniband.*

11.30 – 12.15 **Löpintervaller med Sandra L - 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 lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Workshop med Sandra S - LADAN**

14.30 -15.15 **Afro Dance med Sandra S - LADAN**

*Ett pass där vi släpper loss och dansar till enkel koreografi med stora rörelser och en afrikansk touch. Massa rörelseglädje med kondition, koordination och rytm.*

**14.30 – 15.15 Forza med Sandra L - UTOMHUS**

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

**15.30 – 16.30 Pilates med Sandra S - LADAN**

Pilates hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen! Passet avslutas med avslappning.

**15.30 – 16.30 Endurance med Sandra L - UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och göra den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

**16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna****19.30 - Trerätters middag****Söndag 28 april****07.30 – 08.30 Yoga med Sandra S – LADAN**

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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra L - UTOMHUS**

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Workshop med Sandra L - Träna Hemma - LADAN**

Låt dig inspireras av hur du på ett enkelt sätt kan få in träningen i din vardag. Med användning av ett minband är möjligheterna stora. Låt dig inspireras av enkla och användbara övningar att ta med dig hem.

**10.30 – 11.15 Aerobic/styrka med Sandra S - LADAN**

En klass där vi jobbar oss igenom låt för låt. Vi varvar aerobic med enkel koreografi och mycket glädje med olika styrkemoment.

**10.30 – 11.15 Penalty box Sandra L - UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en ”Box” med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet genom snabba förflyttningar. Med din egen kroppsvikt som belastning och din Penalty Box som utgångspunkt kan du lägga ribban precis där du vill. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet.

**11.30 – 12.30 Mobility med Sandra L - LADAN**

En klass med fokus på att öka rörligheten i kroppen huvudsakligen med hjälp av en pinne. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp våra muskler och får en skön känsla i kroppen. I denna klass arbetar vi mestadels med dynamisk rörlighet.

**11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Sandra S UTOMHUS**

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar! Passet och din träningshelg avslutas med stretch.

**12.40 – 13.00 Avslutning - LADAN****13.00 Gårdens goda lunchbuffé & utcheckning**