

## Träningsweekend Asa Herrgård

9-10 April 2022

### Fredag 8 april

15.00-15.45 **Träningspass med instruktör från Asa Gård**

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

18.30 **Välkomstmöte**

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

19.00 **Tvårätters middag**

### Lördag 9 april

07.30 – 08.30 **Yoga med Sandra L**

*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 **Powerwalk med Sandra S - *UTOMHUS***

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

08.00 – 08.30 **Bootymoove med Sandra L**

*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.*

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

9.45 – 10.15 **Välkomstinno** för de som anländer under lördagen

10.30- 11.15 **Freepower med Sandra L**

*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 tjuvningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.*

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

*Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!*

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

*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 **Löpintraller 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 - Myofascial release/ självmassage**

**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!*

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

*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.*

**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 gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.*

**15.30 – 16.30 Pilates med Sandra S**

*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.*

**16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna****19.30 - Tvårätters middag****Söndag 10 april**

**07.30 – 08.30 Yoga med Sandra S** – 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 stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.*

**07.30 – 08.15 Aerobic/styrka med Sandra S**

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Föreläsning med Sandra L - *Om motivation***

*Om motivation- att skapa och behålla den kring träning och hälsa!*

**10.30 – 11.15 Tabata full body strenght med Sandra S**

*20/10 intervaller där första delen av passet fokuserar ben & säte. Andra delen utmanar överkroppen.*

**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 Stretch & Realx med Sandra S**

*En härlig och skön klass för hela kroppen. Stora rörelse med flow inleder klassen för att få igång cirkulationen. Vi*

går sedan igenom hela kroppen och stannar lite längre i olika positioner för att verkligen stretcha ut och komma ner i varv. En riktigt skön avslutning av helgen.

**11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Sandra L- *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**

**13.00 Gårdens goda lunchbuffé**