

## Träningsweekend Asa Herrgård

25-27 april 2025

### 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 Ellen - 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 **Powerwalk med Sandra - 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 - LADAN**

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 häftigt klass!

10.30 – 11.15 **Cirkel med Ellen- UTOMHUS**

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

11.30 – 12.00 **Core med Ellen - LADAN**

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

11.30 – 12.00 **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?

12.15 – 13.15 **Gårdens goda lunchbuffé**

13.30 – 14.15 **Workshop med Sandra - Om Mental Styrka - LADAN**

Hitta verktyg och sätt att träna din mentala styrka!

Se motgångar som erfarenheter och ta dig tid att reflektera över ditt nulänge.

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

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

stabiliserande muskler som håller upp 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 Löpskolning med Ellen - **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.

#### 15.15 – 16.15 Yin Yoga med Ellen – **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. Yinyoga fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

#### 15.15 – 16.15 Endurance med Sandra - **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.

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

#### 19.30 - Trerätters middag

### Söndag

#### 07.30 – 08.30 Yoga med Sandra - **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 – 08.15 PowerTraining med Ellen - **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 Andningsworkshop med Ellen - **LADAN**

Lär dig mer om vårt viktiga andetag! Andetaget har potential att höja din hälsa och ditt välmående. Lär dig hur vi andas smartast och hur vi kan nyttja andningen för att reglera känslor, stress och sinnesstämning.

#### 10.30 – 11.15 Discogymna med Sandra - **LADAN**

En härlig klass med glimten i ögat där vi bygger enklare stegkombinationer. Detta är en fartfylld och rolig klass med flås!

#### 10.30 – 11.15 Minibandsworkshop med Ellen - **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 Mobility med Ellen - LADAN**

Nyckeln mellan styrka och flexibilitet är andning och rörlighet. Denna klass använder yogainspirerade korta flöden. Vi rör oss till musik och hittar vår egen hastighet under hela klassen. Mobility är för alla, oavsett om du bara behöver få igång din kropp eller om du redan är en erfaren utövare och vill förbättra din rörlighet.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Sandra - 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!

**12.40 – 13.00 Avslutning - LADAN**

**13.00 Gårdens goda lunchbuffé & utcheckning**