



Träningsweekend 7-9 november 2025

Fredag

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17:00-17:45 | <b>Styrka/Stabilitet med Kristin</b><br>En klass där du tränar hela kroppen med hjälp av få redskap och din egen kroppsvikt! Du tränar rörlighet, balans, styrka och koordination genom övningar som aktiverar flera olika muskler samtidigt. Du får en komplett träning för din kropp och du känner dig ordentligt genomtränad.<br><b>Småland</b> |
| 17:45-18:15 | <b>Välkomstmöte med Kristin</b><br>(För dig med ankomst på fredagen) Träffa en av dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                         |
| 19:00       | <b>Middag i restaurangen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Lördag

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-18:30 | <b>Morgonyoga med Kristofer</b><br>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!<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 07:45-08:30 | <b>Powerwalk med Kristin</b><br>Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra omgivningarna.<br><b>Utomhus</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| 08:30-09:30 | <b>Frukostbuffé i restaurangen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 09:45-10:15 | <b>Välkomstmöte med Kristin &amp; Kristofer</b><br>(För Dig med ankomst på lördagen) Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skytteholm och helgens aktiviteter.<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10:30-11:15 | <b>Les Mills Pilates med Kristofer</b><br>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 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.<br><b>Småland</b> | 10:30-11:15 | <b>CirkelFys med Kristin</b><br>Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationerna i högt tempo. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.<br><b>Utomhus</b> |
| 11:30-12:00 | <b>Afro med Kristin</b><br>En klass 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.<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11:30-12:00 | <b>Löpintervaller med Kristofer</b><br>Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.<br><b>Utomhus</b>                                                                                                                                        |
| 12:15-13:15 | <b>Skytteholms goda lunchbuffé</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13:30-14:15 | <b>Workshop med Kristin</b><br>CORE – den viktiga bålstabiliteten!<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14:30-15:15 | <b>Core Intervall med Kristin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14:30-15:15 | <b>Endurance med Kristofer</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Ett effektivt och roligt corepass i intervallform, där vi tränar bälten för att förbättra din stabilitet och styrka. Till vår core tillhör magen, nedre delen av ryggen och musklerna på sidorna av ryggen och mage, men även musklerna kring höfterna. Vi jobbar med varierande övningar och självklart finns alltid alternativ så att du kan få ut mesta möjliga av träningen.<br><b>Småland</b> |             | 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.<br><b>Utomhus</b>                                                                                                                                                                                                                                         |
| 15:30-16:15 | <b>Soma Move med Kristofer</b><br>Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.<br><b>Småland</b>                                                            | 15:30-16:15 | <b>Tabata Cardio med Kristin</b><br>Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå. Under Tabata Cardio arbetar vi med övningar som belastar kroppen och höjer pulsen. Passet avslutas med en stretch.<br><b>Västerbotten</b> |
| 16:15       | <b>Eftermiddagsfika</b><br>Därefter egen tid att landa – kanske en stilla promenad i den rofyllda naturen, eller värmande stunder i bastu, badtunna och den varma poolen på Skytteholm Nordic SPA, med utsikt över Mälarens glittrande vatten.                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 18:30       | <b>Middag i restaurangen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Söndag

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-08:30 | <b>Morgonyoga med Kristofer</b><br>Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi!<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                                                                                   | 07:30-08:15 | <b>PowerTraining med Kristin</b><br>Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.<br><b>Utomhus</b>                                                                                                                             |
| 08:30-09:30 | <b>Frukostbuffé i restaurangen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 09:30-10:15 | <b>Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer</b><br>Lär dig hur hormoner, andetaget och kroppsspråk kan boosta din mentala hälsa.<br><b>Småland</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10:30-11:15 | <b>Mobility med Kristofer</b><br>Rörlighetsträning i workshopformat där du förutom flera användbara övningar att ta med hem också får en förståelse för hur rörlighet och styrka hänger ihop. Vi kommer fokusera extra på höfter, rygg samt axlar/skuldror och arbetar med vår egna kropp och vår omgivning.<br><b>Småland</b>                                                                                     | 10:30-11:15 | <b>HIIT med Kristin</b><br>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!<br><b>Västerbotten</b>                                                                            |
| 11:30-12:30 | <b>DansAerobic med Kristin</b><br>Ett pass för dig som gillar när musikens takt tar dig in i ett drivande flöde. Ibland går känslan mer mot dans, ibland mer mot raka stegkombinationer. Koreografin är anpassad till både nybörjare och vana utövare men hopp och snurrar kan ge dig den där extra utmaningen, så du väljer själv vilken nivå som utmanar dig och ger dig mesta möjliga energi.<br><b>Småland</b> | 11:30-12:30 | <b>WOD och stretch med Kristofer</b><br>Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Under klassen jobbar du både individuellt och parvis/gruppvis. Perfekt avslutning på helgen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.<br><b>Utomhus</b> |
| 12:40-13:00 | <b>Avslutning</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13:00       | <b>Skytteholms goda lunchbuffé</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |