

NAARDIC

CARDIO
YOGA & MINDFULNESS
STYRKE
SOSIALT

TRENINGSCAMP

TID:	FREDAG 20 okt	LØRDAG 21 okt	SØNDAG 22 okt	MANDAG 23 okt	TIRSDAG 24 okt	ONSDAG 25 okt	TORSdag 26 okt	FREDAG 27 okt	
07:30-08:15		Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Egentid	
07:45-08:15		Power Walk eller HIIT Anne / Annema	Mindful or Power Walk Rebecca	Power Walk eller HIIT Anne / Annema	Mindful or Power Walk Rebecca	Power Walk eller HIIT Anne / Annema	Mindful or Power Walk Rebecca		
08:30-09:00		Morning Mobility Gresset nedenfor Pink Platform Anne	Morning Yoga Rebecca	Morning Mobility Gresset nedenfor Pink Platform Anne	Morning Yoga Rebecca	Morning Mobility Gresset nedenfor Pink Platform Anne	Morning Yoga Rebecca	Frokost og avreise	
09:00-10:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		
10:00-11:00		Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)		
11:00-12:00		Sirkeløkt WOD-box Yngvar			Egentid resten av dagen	X-fit WOD-box Anne	TRX (max 25 pers) 45min Yngvar	Ashtanga (max 25 pers) 45min Yogashala Rebecca	Yin Yoga Rebecca
12:00-13:00		Post workout stretch 15min WOD-box Annema					TRX (max 25 pers) 45min Yngvar	Ashtanga (max 25 pers) 45min Yogashala Rebecca	Bootcamp WOD-box Annema
13.00 - 14.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		
14.00 - 15.00	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.		
15:00-16:00		Miniband 45 min El Teatro Anne	Afternoon Strong 45 min WOD-box Annema	FORSLAG Padel tennis Leie sykler	Bodyflow 45min Annema	Push & Puls 75min (inkl stretch) WOD-box Anne & Annema	Langtur - gå/jogg 90min Oppmøte XX Yngvar & Annema		
16:00-17:00	Velkommen, informasjon og fellesøkt med alle trenerne	Kettlebell 45 min WOD-box Annema	HIIT 30 min El Teatro Anne	Tur til landsbyen Las Playitas eller Gran Tarajal	Rolig langtur 60min Yngvar & Annema		Strong & Balanced 30min Yogashala Anne		
17:00-18:00	Oppmøte PINK PLATFORM	Spine & Core flow Rebecca	Post workout stretch @16:30 15min El Teatro Annema	Tur til Entallada fyrårn					
18:00-19:00		Felles aktivitet for de som ønsker	Felles aktivitet for de som ønsker	Vannngym regi hotellet	Felles aktivitet for de som ønsker	Felles aktivitet for de som ønsker	Felles strandtur med gruppebilde		
19.00 - 20.00	Middag	Middag	Felles middag på annen restaurant	Middag	Middag	Middag	Middag		
20:30		Åpent forum / foredrag		Yoga Nidra Meditation Room (ved apartments) Rebecca	Restful Yoga Meditation Room (ved apartments) Rebecca		Sosialt opplegg		

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke