

LÖRDAG

13.00 Ca ankomst från Arlanda grupp 1 & Kastrup
15.00 Tabata på plankan
16.30 Löpning
16.30 Stavträning
19.30 Ca ankomst från Arlanda grupp 2 & Gardemoen

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.30 Rundvandring-samling vid hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 Zumba på plankan
11.30 Pilates Boll i träningslokalen
15.00 Body strength på stranden
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Kettlebells i träningslokalen
16.15 Löpteknik-Löpnycklar
16.15 Stavträning-teknik
17.30 Yoga för löpare i träningslokalen
20.30 Mingel i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Body Jam på plankan
10.15 Pilates Boll i träningslokalen
11.30 Tabata på plankan
11.30 Aqua Total Training i inomhus poolen
14.30 Cirkelträning på stranden
14.30 Afro på plankan
14.30 Grit cardio i träningslokalen
16.00 Löpning 120 min pass med 60 min tröskelträning
16.15 Stavträning/Intervaller
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Marathon historia & träningstips- Anders Szalkai

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Zumba på plankan
10.15 Body strength på stranden
11.30 Core på plankan ca 30 min
11.30 Tabata ute på stranden
15.00 Cirkelträning i buren vid plankan
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Löpning Kortintervaller på bana!
16.15 Stavträning/Distans 60 min
16.30 Yoga på plankan
17.30 After run vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.30 Spanienjogg (vid fint väder)
10.15 Zumba på plankan
10.15 Cirkelträning på stranden
11.30 Kettlebells i träningslokalen
11.30 Core 30 min på plankan
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Pilates Boll i träningslokalen
16.15 Löpning/Löparcross
16.15 Stavträning/Backteknik+fartlek
17.30 Yoga för löpare i träningslokalen
20.30 Paneldebatt: moderator Anders Szalkai, Kjell-Erik Ståhl medverkar m.fl.

TORS DAG

09.00 Bergspass + Springa hem 28km - valfritt
15.00 Aqua Total Training i inomhus poolen
15.00 Cirkelträning i träningslokalen
15.00 Zumba ute på plankan
16.30 Återhämtningsspass Yoga för löpare på plankan
20.30 Föreläsning: Träningsstruktur i en fullspäckad vardag - Marthe Katrine Myhre

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Body Jam ute på plankan
10.15 Body strength på stranden
11.30 Core på plankan ca 30 min
11.30 Kettlebells i träningslokalen
14.30 Cirkelgym i hotellgymmet 45 min
14.30 Grit Cardio i träningslokalen 45 min
15.30 Löpning/Intervall i olika längder
15.30 Stavträning/Mix av fartlekar och stafetter
15.30 Yoga på plankan
18.30 Bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-Gemensam middag. Biljetter säljs i Servicekontoret.
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09:00 Ca Avresa Arlanda grupp1 & Kastrup
09.15 Fartlek i Västra skogen
10.15 Zumba ute på plankan
10.15 Body strength på stranden
15.00 Ca avresa till Arlanda grupp 2 & Gardemoen

**Med reservation för ändringar.*

Veckans partner:



Kondis