

Program vecka 13 Runners World



LÖRDAG

13.00 Ca ankomst från Arlanda grupp 1 & Kastrup
15.00 Body strenght på stranden
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 Salsa på plankan
11.30 Moveoo Flex i träningslokalen
15.00 Body Strength vid buren på stranden
15.00 Jazz Funk på plankan
15.00 Cirkelträning i träningslokalen
16.15 Löpning/Löptekniknycklar + distans
16.15 Stavträning/Teknik
17.30 Yoga för löpare i träningslokalen
20.00 Välkomstdrink/kaffe i hotellbaren
20.30 Föreläsning: Allt du behöver veta om löpträning på 60 min - L-G Skoog

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.30 Afro på plankan
10.30 Kettlebells i träningslokalen
11.45 Core på plankan
11.45 Pilates Boll i träningslokalen
15.00 Cirkelträning vid buren på stranden
15.00 Salsa aerobic på plankan
15.00 Aqua Total Training i inomhuspoolen
16.30 Löpning/Kombi-intervall
16.30 Stavträning/Intervaller
16.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Hjärnan och prestation -Johan Renström

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00 Löpning/Långdistans 18–23 km
10.15 Jazz Funk på plankan
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Core i träningslokalen
15.00 Body strength buren på stranden
15.00 Salsa på plankan
15.00 Moveoo Flex i träningslokalen
16.30 Löpning/ Löpteknik + distans
16.30 Stavträning/Distans
16.30 Yoga i träningslokalen
17.30 After run/workout vid strandbaren
20.30 Föreläsning: Konsten att välja rätt löparskor- Christer Wernhult

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Afro på plankan
10.15 Cirkelträning vid buren på stranden
11.30 Kettlebells i träningslokalen
11.30 Core på plankan
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Salsa aerobic på plankan
15.00 Pilates Boll i träningslokalen
16.15 Löpning/Sandras favoritpass i Västra skogen
16.15 Stavträning/Fartlekar
17.30 Yoga för löpare i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Kost för optimal prestation med fokus på uthållighetsidrott - Emma Lindblom

TORS DAG

09.00 Bergspass + Springa hem 28km – valfritt
15.00 Soma Move på plankan
15.00 Aqua Total Training i inomhus poolen
16.30 Återhämtningsspass Yoga för löpare i träningslokalen
20.30 Frågestund/Paneldebatt: Löpning för hälsa och prestation Christer Wernhult, L-G, Johan, Lars, Sandra, Emma, Sara

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Salsa på plankan
10.15 Pilates Boll i träningslokalen
11.30 Cirkelträning vid buren på stranden
11.30 Soma Move på plankan
14.30 Cirkelgym i hotellgymmet 45 min
14.30 Jazz Funk plankan 45 min
14.30 Core 30 min i träningslokalen
15.30 Löpning/Trailpass med hjärnfysik
15.30 Stavträning/Mix av veckans övningar
15.30 Yoga i träningslokalen
18.30 Bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gänget. 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
09:00 Ca Avresa Arlanda grupp1 & Kastrup
09.15 Progressivt distanslöpning
10.15 Salsa aerobic ute på plankan
10.15 Body strength på stranden
15.00 Ca avresa till Arlanda grupp 2 & Gardemoen

**Med reservation för ändringar.*

Veckans partner:

RUNNERS

WORLD