

## LÖRDAG

12.30 ca. Ankomst Arlanda grupp 1  
15.00 Dans fusion /plankan  
16.30 Löpning/Stavgång  
19.00 Ca andra ankomsten från Arlanda grupp 2 & Kastrup

## SÖNDAG

07.30 Yoga soft /träningslokalen  
07.30 Morgonjogg 30  
07.30 Stavgång 30 min  
08.00 Gemensam rörlighet 20 min på stranden  
09.30 Rundvandring /samling vid receptionen  
10.00 Välkomstmöte i konferensen  
11.30 Jympa /plankan  
11.30 Power hour /träningslokalen  
14.00 Kettlebells intro 45 min /träningslokalen  
15.00 Dans afro /plankan  
15.00 Utefys /crossfit buren  
15.00 Core soft /träningslokalen  
16.30 Stavträning/stavteknik  
16.30 Löpning/löpteknik  
16.30 Löpning/kom-i-gång  
20.30 Föreläsning: Träningsstrender /konferensen

## MÅNDAG

07.30 Flex soft /träningslokalen  
07.30 Morgonjogg 30 min  
07.30 Stavgång 30 min  
08.00 Gemensam rörlighet 20 min på stranden  
10.00 Dans fusion /plankan  
10.00 Labbet 30 min: Utmana rörligheten /träningslokalen  
10.30 Flex /träningslokalen  
11.30 Skivstång /träningslokalen  
11.30 Yoga /plankan  
15.00 Jympa /plankan  
15.00 Sports Athlecis /stranden  
15.00 Utefys /buren 16.30 Stavträning/backe & fartlek  
16.30 Löpning/ fartlek i västra skogen  
16.30 Löpning/kom-i-gång  
20.30 Föreläsning: Löparäventyr /konferensen

## TISDAG

07.30 Yoga soft /träningslokalen  
07.30 Morgonjogg 30 min  
07.30 Stavgång 30 min  
08.00 Gemensam rörlighet 20 min på stranden  
10.00–10.30 Labbet 30 min: Utmana magstyrkan /träningslokalen  
+ 10.30 Core i träningslokalen  
11.30 HIT /träningslokalen  
11.30 Intervall flex /plankan  
14.00 Kettlebells /träningslokalen  
14.00 Dans fuego /plankan  
14.00 Sports Athletics /stranden  
15.30 PRICKA TIDEN  
1 Euro. Nummerlappsutdelning i konferensen.  
Samling och uppvärmning på plankan  
17.00 After workout vid strandbaren

## ONSDAG

07.30 Flex soft /träningslokalen  
07.30 Morgonjogg 30 min  
07.30 Stavgång 30 min  
08.00 Gemensam rörlighet 20 min på stranden  
08.30-14.30 SANGRIATUREN  
Stavgång till Spanien  
10.00 Cirkelfys /träningslokalen  
11.30 Power hour /plankan  
14.30 Dans Afro 30 min /stranden eller plankan  
15.00 Cirkelgym /buren eller gymmet  
15.00 Flex /plankan  
15.00 Skivstång /träningslokalen  
15.00 Sports Athlecis /stranden  
15.00 Utefys /buren  
16.30 Löpning/distans  
20.30 Föreläsning: FRÅGA FRISKIS  
21.30 God natt-yoga 30 min (kom i pyjamas) /träningslokalen

## TORSDAG

09.00-ca 13.00 BERGSPASS  
15.00 Yoga /plankan  
16.00 Flex soft /plankan  
17.00 Dans fusion 30 min /plankan  
17.00 Kettlebells 30 min /sanden eller träningslokalen  
20.30 F&S musikquiz /konferensen

## FREDAG

07.30 Yoga soft /träningslokalen  
07.30 Morgonjogg 30 min  
07.30 Stavgång 30 min  
08.00 Gemensam rörlighet 20 min på stranden  
10.00 Dans fuego /plankan  
10.00 Cirkelfys /träningslokalen  
11.30 Power hour /träningslokalen  
11.30 Intervall flex /plankan  
14.00 Mind /plankan  
15.00 Jympa /plankan  
15.00 Core /träningslokalen  
15.00 Cirkelgym /buren eller gymmet  
16.15 Stavträning/Intervaller + styrka  
16.15 Löpning/pyramidintervaller  
18.30 Bildvisning/Prisutdelning i konferensen  
19.15 Sista-kvällen-med-gänget.  
Gemensam middag.  
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

## LÖRDAG

07.30 Flex soft /träningslokalen  
07.30 Morgonjogg 30  
07.30 Stavgång 30 min  
08.00 Gemensam rörlighet 20 min på stranden 09.00  
Ca avresa till Arlanda grupp 1  
10.00 Jympa /plankan  
10.00 HIT /träningslokalen  
15.00 Ca avresa till Arlanda grupp 2 & Kastrup

*x Med reservation för ändringar.*

*x Passen är 45-50 min om inte annat anges.*

*x Träningslabbet är 30 min teori och workshop.  
Därefter ett träningspass som exempel på det som vi lärt oss.*

Veckans partner:

