

## LÖRDAG 22/7

15.30 Ca ankomst och incheckning Arlanda, Gardemoen & Kastrup  
17.00 Yoga för löpare

## SÖNDAG 23/7

07.00 Yoga  
09.00 Välkomstmöte  
09.30 Vandring  
15.00 Rörlighet/kroppsstyrka  
17.00 Yoga för löpare  
20.30 Mingel – var meddelas på plats

## MÅNDAG 24/7

07.00 Yoga  
09.00 Vandring/ Banbesiktning  
15.30 Core 30 min  
16.00 Soma Move  
17.00 Yoga för löpare  
20.30 Föreläsning: Träna för att orka träna - Christer Skog

## TISDAG 25/7

07.00 Yoga  
09.00 Vandring  
15.30 Mobility 30 min  
16.00 Cirkelträning  
17.00 Yoga för löpare  
18.00 After Workout - var meddelas på plats  
20.30 Föreläsning: Allt du behöver veta om löpträning på 60 min- L-G Skoog

## ONSDAG 26/7

07.00 Yoga  
09.00 Vandring  
15.30 Core 30 min  
16.00 Rörlighet/Kroppsstyrka  
17.00 Yoga för löpare  
20.30 Föreläsning: Peak Performance – Seraina Boner

## TORSDAG 27/7

07.00 Yoga  
09.00 Vandring  
15.30 Mobility 30 min  
16.00 Cirkelträning  
17.00 Yoga för löpare

## FREDAG 28/7

07.00 Yoga  
09.00 Besök av nummerlappsmässan  
10.30 Vandring  
15.30 Core30 min  
16.00 Soma Move  
17.00 Yoga för löpare

## LÖRDAG 29/7

### Loppdagen

07.00 Yoga  
10.00 Cirkelträning  
16.30 Återhämningspass/Yoga  
17.30 Vattenlöpning för trötta ben  
19.30 After Run middag – sista kvällen med gängen.

## SÖNDAG 30/7

### Avresedag

07:30 ca av resa till Arlanda och Köpenhamn  
11:30 ca av resa till Gardemoen

*Med reservation för ändringar.*

***OBS! Vandringsprogram bestäms på plats eftersom det är väderberoende.***