

TRAINING CAMP THAILAND

PREL. PROGRAM 2019-20

Fredag 20 december

- 11.00 Beräknad ankomst.
Incheckning flyg alt. 1
- 15.00 CoreFlex (55 min) Tove
- 16.00 Yoga (55 min) Maria
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.30 Middagsbuffé

Lördag 21 december

- 07.30 Yoga (55 min) Maria
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 11.00 Beräknad ankomst.
Incheckning flyg alt. 2
- 14.00 Informationsmöte
- 16.00 Soma Move (55 min) (Elin)
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.30 Middagsbuffé

Söndag 22 december

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 12.00 Vattenjympa (45 min) Anna
- 15.00 Dans (55 min) Maria
- 16.00 Stjärnan Anna
Kondition/Styrka
Löpning/Stavträning

After work out

- 19.30 Middagsbuffé

Måndag 23 december

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Maria
- 15.00 Styrka. Cirkelträning (55 min) Maria
- 16.00 CoreFlex (55 min) Tove
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.30 Middagsbuffé
- 21.00 Föreläsning Anna Ahlqvist

Tisdag 24 december

- 07.30 Yoga (55 min) Maria
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 12.00 Vattenjympa (45 min) (Anna)
- 15.00 Jympa (55 min) Tove
- 16.00 Tabata (55 min) Maria
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.00 Julmiddag

Onsdag 25 december

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 12.00 Meditation (25 min) Elin
- 15.00 Dans (55 min) Maria
- 16.15 Sötvattenträsket.
Distans
Löpning. 8 km, 11 km, 16 km
Stavträning. 8 km
Två vätskestationer.

After work out

- 19.30 Middagsbuffé
- 21.00 Föreläsning Ari Riabacke

Torsdag 26 december

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Maria
- 12.00 YinYoga (55 min) Anna
- 13.00 Lunch (istället för middag)
- 15.00 Styrka. Cirkelträning (55 min) Maria
- 16.00 Löpning
Stavträning
- 18.00 Utflykt Shopping Hua Hin,
åter ca kl 23.00 (ingår i resans pris)

Fredag 27 december

- 07.30 Yoga (55 min) Maria
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 12.00 Vattenjympa (45 min) Anna
- 14.00 Samling avfärd Muay Thai
- 14.30 Muay Thai (55 min)
- 15.00 Dans (55 min) Maria
- 16.00 Soma Move (55 min) (Elin)
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.30 Middagsbuffé
- 21.00 Frågestund om träning

Lördag 28 december

- 07.55 Utflykt med båt till Tempelgrottan
inkl. lunch (ingår i resans pris)
- 16.15 YinYoga (45 min) Anna
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.30 Middagsbuffé
- 21.00 Afro Maria

Söndag 29 december

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 12.00 Meditation (25 min) Elin
- 15.00 Styrka. Cirkelträning (55 min) Maria
- 16.00 Soma Move (55 min) Maria
- 16.00 Löpning
Stavträning

After work out

- 19.30 Middagsbuffé
- 21.00 "Talkshow" Ari&Mona Riabacke

Måndag 30 december

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min)
- 12.00 Meditation Sankalpa (45 min) Anna
- 14.00 Samling avfärd Muay Thai
- 14.30 Muay Thai (55 min)
- 15.00 Jympa (55 min) Tove
- 16.00 Tabata (55 min) (Maria)
- 17.15 Löpning
Stavträning
- 19.30 Middagsbuffé

Tisdag 31 december

- 07.30 Yoga (55 min) Maria
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) Tove
- 12.00 Vattenjympa (45 min) Anna
- 15.00 Styrka. Cirkelträning (55 min) Maria
- 16.30 Pricka tiden
- 19.00 Nyårsbuffé/party

Onsdag 1 januari

- 08.30 YinYoga (55 min) Anna
- 12.00 Ploggning
- 16.00 Soma Move (55 min) Elin
- 17.00 Avfärd från hotellet till flygplatsen flyg alt. 1.**
- 17.15 Löpning
Stavträning

After work out

- 19.30 Middagsbuffé

Torsdag 2 januari

- 07.30 Yoga (55 min) Anna
- 07.45 Löpning/Stavträning
- 08.30 Styrka/rörlighet (25 min) (Anna)
- 12.00 Vattenjympa (45 min) Anna
- 17.00 Avfärd från hotellet till flygplatsen flyg alt. 2.**