

Golden

apollo  sports

Program Fuerteventura, Playitas Resort 11-18 nov 2022

Tisdagen 11 november 2022

Avresa till Fuerteventura från Stockholm, Göteborg, eller Köpenhamn enligt bokningsbekräftelse.

Väl framme & efter incheckning samlas vi i hotellets reception för information & peppning inför veckan. Vi kommer även presentera våra instruktörer.

Onsdagen den 12 november 2022

07.15-08.00 Powerwalking
08.00 Frukost
10.00-11.00 Cardio Hiit
11.15-12.00 Core
12.00-16.30 Lunch & Relax
16.30-17.30 Styrkeboxen
17.30-18.00 Stretch & Avslappning
20.00 Middag

Torsdagen den 13 november 2022

07.15-08.00 Powerwalking eller jogging
08.00 Frukost
09.30-10.30 Intervaller med löpteknik och tips för att förbättra sin jogging/powerwalking
10.30-11.30 Styrkeboxen
11.30-16.30 Lunch & relax
16.30-17.00 MRL
17.00-17.30 Cardio Hiit
17.30-18.00 Stretch & Avslappning
20.00 Middag med efterföljande musik quiz

Fredagen den 14 november 2022

07.15-08.00 Powewalking el jogging
08.00 Frukost
09.30-10.30 Boot Camp på stranden
10.45-11.45 Styrkeboxen
11.45-16.30 Lunch & Relax
16.30-17.30 Cardio Hiit
17.30-18.00 Stretch & Avslappning
20.00 Middag

Golden

apollo  sports

Lördagen den 15 november 2022

07.15-08.00 Powewalking/jogging
08.00 frukost
10.00-10.45 TABATA Combo
11.00-11.45 Core
11.45-16.30 Lunch & Relax
16.30-17.30 Styrkeboxen vs Cardio Hiit
17.30-18.00 Stretch & Avslappning
20.00 Middag

Söndagen den 16 november 2022

07.15-08.00 Powewalking/jogging
09.30-10.30 Träning på Stranden
10.45-11.45 Styrkeboxen
11.45-16.30 Lunch & Relax
16.30-17.00 Cardio Hiit
17.00-17.45 Boot Camp

Måndagen den 17 november 2022

07.15-08.00 Powerwalking/jogging
08.00 Frukost
10.00- 10.45 Tabata Combo
11.00-12.00 Boot Camp
12.00-16.30 Lunch & Relax
16.30-17.30 Styrkeboxen v/s Cardio Hiit
18.30 Föreläsning med bubbel & babbel
20.00 Middag

Tisdagen den 18 november 2022

Avresa hemåt

Golden

apollo  sports