

Swedish Training Camp Schema 3-10 nov 2023 | Playitas Resort

Fredag 3 nov 2023

18.00-19.00 Välkomstmöte Palapa Bar

Lördag 4 nov 2023

07.00-08.00 Power Walk Samling receptionen
 08.00-09.00 Frukost Restaurangen
 09.00-10.00 MRL "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 10.00-10.45 Core "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 11.00-16.00 Lunch & Relax
 16.00-17.00 BootCamp Samling "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 17.15-18.30 Pepptalk inför veckan Palapa Bar

Söndag 5 nov 2023

07.00-08.00 Power Walk Samling receptionen
 08.00-09.00 Frukost Restaurangen
 09.00-09.45 Löpteknik Samling vid padelbanorna
 10.00-11.00 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 11.00-16.00 Lunch & Relax
 16.00-16.45 Pulspass Plaza Rambla
 16.45-17.30 Stretch & Relax Plaza Rambla

Måndag 6 nov 2023

07.00-08.00 Power Walk/jogging Samling receptionen
 08.00-09.00 Frukost Resturangen
 09.00-10.00 Core "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 10.00-11.00 Puls & styrka "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 11.00-11.45 Stretch & Relax "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 12.00- Lunch & Relax
 21.00- Vår populära Musik Quiz Palapa Bar

Tisdag 7 nov 2023

07.00-08.00 Power Walk/jogging Samling receptionen
 08.00-09.00 Frukost Resturangen
 09.00-09.45 BootCamp "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 10.00-10.45 Core "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 11.00-16.00 Lunch & Relax
 16.00-17.00 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 17.15-18.00 Stretch & Relax "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.

Onsdag 8 nov 2023

07.00-08.00 Power Walk Samling receptionen
 08.00-09.00 Frukost Restaurangen
 09.00-09.45 MRL "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 10.00-11.00 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
 11.00-16.30 Lunch & Relax
 16.30-17.30 Training on the beach Samling Plaza Rambla

Torsdag 9 nov 2023

07.00-08.00 Power Walk Samling receptionen
 08.00-09.00 Frukost Restaurangen
 09.00-10.00 Training on the beach Samling Plaza Rambla

10.00-11.00 Kondition & Styrka "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
11.00-11.45 Stretch & Relax Samling Plaza Rambla
12.00-17.00 Lunch & Relax
17.00- After training och knyta åt säcken för veckan

Fredag 10 nov 2023

Frukost och hemresa enligt bokningsbekräftelsen.