

## Swedish Training Camp 60+ Schema 10-17 nov 2023 | Playitas Resort

### Fredag 10 november

Avresa från Köpenhamn, Stockholm & Göteborg. Ankomst till Fuerteventura, transfer till hotellet. Välkomstmöte 17.00-18.00, Pool baren.

### Lördag 11 november

07.30-08.30	Walk	Samling utanför receptionen
08.30-09.45	Frukost	Restaurangen
10.00-11.00	Styrketräning i grupp	WOD Box
11.30-12.00	Vattengympa	Poolen
12.00-16.30	Lunch & Relax	
16.30-17.15	Dance Party	El Teatro
17.15-17.45	Stretch & Relax	El Teatro
18.00-19.00	Pepptalk inför veckan med bubbel & babbel	
20.00	Middag på Hotellet	Restaurangen

### Söndag 12 november

07.00-09.15	Frukost	Restaurangen
09.30-17.00	Utflykt till Costa Calma	
20.00	Middag på Hotellet	Restaurangen

### Måndag 13 november

07.30-08.30	Walk	Samling utanför receptionen
08.30-09.45	Frukost	Restaurangen
10.00-11.00	Styrketräning i grupp	WOD Box
11.30-12.00	Vattengympa	Poolen
12.00-16.00	Lunch & Relax	
16.00-17.00	Core	Teatern
17.15-18.30	Föreläsning, "Allt går om man bara har bestämt sig"	
20.00	Middag på Hotellet	Restaurangen
21.00	Musik Quiz	Poolbaren

### Tisdag 14 november

07.30-08.30	Walk	Samling utanför receptionen
08.30-09.45	Frukost	Restaurangen
10.00-11.00	Functionell Training	El Teatro
11.15-12.00	Pulspasset	El Teatro
12.00-16.00	Lunch & Relax	
16.00-17.00	Cirkelfys	WOD Box
17.00-17.45	Stretch & Relax	WOD Box
19.00	After Training	Pool baren
20.00	Middag på Hotellet	Restaurangen

### Onsdag 15 november

07.30-08.30	Walk	Samling utanför receptionen
08.30-09.45	Frukost	Restaurangen
10.00-10.30	Core	El Teatro
10.40-11.20	Dance Party	El Teatro
11.30-12.00	Vattengympa	Poolen
12.00-15.30	Lunch & Relax	
15.30-16.30	Cirkelfys	WOD Box
17.00-18.30	After Training – Hawai tema	Poolbaren

20.00 Middag på Hotellet Restaurangen

**Torsdag 16 november**

07.30-08.30	Walk	Samling receptionen
08.30-09,45	Frukost	Restaurangen
10.00-11.00	Styrketräning i grupp	WOD Box
11.15-12.00	MRL	El Teatro
12.00-12.30	Stretch & Relax	El Teatro
12.30-18.00	Lunch & Relax	
18.00-19.30	After Training med festligheter & sammanfattning av veckan.	
20.00	Middag på hotellet	Restaurangen

**Fredag 17 november**

Avresa till Köpenhamn, Stockholm & Göteborg