SWEDISH PADEL CAMP

Swedish Training Camp Schema 8-15 oktober 2023 | Levante

Söndag 8 oktober

17.00-18.00	Pepp inför veckan/välkomstmöte	Ala Carte restaurangen

Måndag 9 oktober

07.00-08.00	Powerwalk/joggning	Samling receptionen
07.00-09.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
08.00-09.00	Frukost	Restaurangen
09.00-09.45	BootCamp	Pink platform
09.00-10.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
10.00-10.55	Styrkeboxen	WOD Box
11.10-11.55	Core	Pink platform
12.00-15.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
16.00-17.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
17.00-18.00	MRL & Stretch	WOD Box
18.00-19.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna

Tisdag 10 oktober

07.00-08.00	Powerwalk/joggning	Samling receptionen
08.00-09.00	Frukost	Restaurangen
09.00-12.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
09.00-10.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
09.00-09.45	Löpteknik	Samling i receptionen
10.00-10.55	Styrkeboxen	WOD Box
11.10-11.55	Core	Pink area
16.00-19.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
16.00-17.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
16.00-17.45	Pulspass	WOD Box
17.00-18.00	Stretch & Relax	Pink platform

Onsdag 11 oktober

07.00-07.45	Stretch/rörlighet	Pink platform
08.00-09.00	Frukost	Restaurangen
09.00-12.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
09.00-10.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
10.00-10.55	Cirkelfys	WOD Box
11.15-11.55	Dancefitness	Pink platform
13.00	Vandring	Samling i receptionen

Torsdag 12 oktober

07.00-08.00	Powerwalk/joggning	Samling receptionen
08.00-09.00	Frukost	Restaurangen
09.00-12.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
09.00-10.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
09.00-09.45	BootCamp	Pink platform
10.00-11.00	Styrkeboxen	WOD Box
11.15-12.00	Core	Pink platform
15.00-18.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
16.00-17.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
17.00-18.00	Pulspass & Stretch	WOD Box

apollo sports

SWEDISH PADEL CAMP

Fredag 13 oktober

07.00-09.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
07.00-08.00	Powerwalk/joggning	Samling receptionen
08.00-09.00	Frukost	Restaurangen
09.00-10.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
09.00-09.45	MRL	Pink platform
10.00-11.00	Styrkeboxen	WOD Box
11.15-12.00	Stretch/avslappning	Pink platform
12.00-15.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
16.00-17.30	Tennis *(alla nivåer)*	Tennisbanorna
17.00-17.45	Tabata	WOD Box
18.00-18.45	Stretch & Relax	Pink platform
18.00-19.00	Padel 60 min per grupp/3 grupper	Padelbanorna
21.00	Kalles musikquiz med dansare	Poolbaren

Lördag 14 oktober

07.00-08.00	Powerwalk/joggning	Samling receptionen
08.00-09.00	Frukost	Restaurangen
09.00-12.00	Padel turnering	Padelbanorna
10.00-12.00	Golden Day Camp – 5 kamp I lag	
16.00-18.00	Tennisturnering	Tennisbanorna
18.00-	Summering av veckan	lämplig plats utomhus

Söndag 15 oktober

Hemresa enligt bokningsbekräftelse

Med reservation för förändring.