

Träningsresa till Levante /Rhodos! Padel/Tennis/Gruppträning

Söndag 9 okt: Avresedag, se bokningsbekräftelse.

Gemensam samling och presentation på hotellet samt middag.

Samtliga dagar middag ca 20.00.

Musikquiz & föreläsning tillkommer i programmet.

Måndag 10 okt:

Kl.07.00 - 07.45	Powerwalk
Kl.08.00 - 09.00	Frukost
Kl.09.00 - 12.00	Padel träning, 90 min per grupp
Kl.09.00 - 09.45	Cardio Hiit
Kl.10.05 - 10.50	Styrkeboxen
Kl.11.05 - 11.50	Stretch & avslappning
Kl.16.00 - 17.30	Tennis
Kl.17.30 - 19.00	Padel

Tisdag 11 okt:

Kl.07.00 - 07.45	Powerwalk
Kl.08.00 - 09.00	Frukost
Kl.09.00 - 12.00	Padel träning, 90 min per grupp
Kl.09.00 - 10.00	Förbättra din löpning. Intervaller & tekniktips för löpning
Kl.10.15 - 11.00	Core
Kl.11.15 - 12.00	Styrkeboxen
Kl.16.00 - 17.30	Tennis
Kl.17.30 - 19.00	Padel

Onsdag 12 okt:

Kl.07.00 - 07.45	Powerwalk
Kl.08.00 - 09.00	Frukost
Kl.09.00 - 12.00	Padel träning, 90 min per grupp
Kl.09.00 - 09.45	Boxercise
Kl.10.05 - 10.50	Stretch & rörlighet
Kl.11.00 - 11.45	Boot Camp
Kl.16.00 - 17.30	Tennis
Kl.17.30 - 19.00	Padel

Torsdag 13 okt:

Kl.07.00 - 07.45	Powerwalk
Kl.08.00 - 09.00	Frukost
Kl.09.00 - 12.00	Padel träning, 90 min per grupp
Kl.09.00 - 09.45	Styrkeboxen
Kl.10.05 - 11.00	Core
Kl.11.15 - 12.00	Cardio Hiit
Kl.16.00 - 17.30	Tennis
Kl.17.30 - 19.00	Padel

Fredag 14 okt:

Kl.07.00 - 07.45	Powerwalk
Kl.08.00 - 09.00	Frukost
Kl.09.00 - 12.00	Padel träning, 90 min per grupp
Kl.09.00 - 09.45	Stretch & Rörlighet
Kl.10.15 - 11.00	Styrkeboxen
Kl.11.15 - 12.00	Intervaller
Kl.16.00 - 17.30	Tennis
Kl.17.30 - 19.00	Padel

Lördag 15 okt:

Kl.07.00 - 07.45	Powerwalk
Kl.08.00 - 09.00	Frukost
Kl.09.00 - 12.00	Padel träning, 90 min per grupp
Kl.09.00 - 09.45	MRL
Kl.10.15 - 11.00	Boot Camp
Kl.11.15 - 12.00	Stretch & rörlighet
Kl.16.00 - 17.30	Tennis
Kl.17.30 - 19.00	Padel

Söndag 16 okt:

Hemresa enligt bokningsbekräftelse

**Programmet är preliminärt och ändringar kan ske.*