

Swedish Training Camp Schema 22-29 mars 2024 | Playitas Resort

Fredag 22 mars 2024 Avresa enligt bokningsbekräftelsen.

18.00 Välkomstmöte
19.00 Gemensam middag.

Lördag 23 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk Samling receptionen
08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)
09.30-10.30 Bootcamp Plaza Rambla
11.30-12.00 Aqua Fitness Stora poolen
14.30-16.00 Tennis
16.30-17.30 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
17.30-18.30 Aftertraining & pepp inför veckan
19.00 Gemensam middag.

Söndag 24 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk Samling receptionen
08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)
09.30-10.30 Functional training Plaza Rambla
11.30 -12.00 Aqua Fitness Stora poolen
14.30-16.00 Tennis
16.30-17.30 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
17.30-18.00 Stretch & Relax "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
19.00 Gemensam middag.

Måndag 25 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk Samling receptionen
08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)
09.30-10.30 HIIT Plaza Rambla
11.00-12.00 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
14.30-16.00 Tennis
16.30-17.30 Bootcamp Plaza Rambla
19.00 Gemensam middag.
20.00-21.00 Music quiz Palapa bar

Tisdag 26 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk Samling receptionen
08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)
09.30-10.30 Functional training Plaza Rambla
11.00-12.00 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
14.30-16.00 Tennis
19.00 Gemensam middag.

Onsdag 27 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk Samling receptionen
08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)
09.30-10.30 HIIT Plaza Rambla
11.00-12.00 Core "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
14.30-16.00 Tennis
16.30-17.30 Styrkepass "The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
18.30 Tema förfest – Hawaii Palapa bar
19.30 Gemensam middag.

Torsdag 28 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk

08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)

09.30-10.30 Training on the beach

11.00-11.30 Aqua Fitness

11.00-12.30 Tennis

18.30-19.00 Knyta åt säcken

19.00 Gemensam middag.

Samling receptionen

Beachen

Stora poolen

Palaba bar

Fredag 29 mars 2024

Hemresa enligt bokning bekräftelsen