SWEDISH TRAINING CAMP

Swedish Training Camp Schema 2-9 juni 2024 | Porto Myrina

Söndag 2 juni 2024
Avresa enligt bokningsbekräftelsen.

20.00	Gemensam middag	

Måndag 3 juni 2024

07.00-07.50	Powerwalk	
07.00-10.00	Padel *(90 min per grupp)*	
07.30-10.00	Frukost	
09.00-09.45	Bootcamp	Multicourt
10.00-10.50	Stretch & Relax	Multicourt
15.00-18.00	Tennis & Pickleball *(90 min per grupp)*	
16.00-16.50	Dancefitness	Multicourt
17.00-17.50	Styrkepass	WOD box
18.15	Presentation & peptalk inför veckan	Poolbaraen
20.00	Gemensam middag	

Tisdag 4 juni 2024

07.00-10.00	Padel, tennis & pickleball	
07.30-10.00	Frukost	
10.40	Vandring med stop för bad, mat/dryck *(lunch ingår ej)*	
20.00	Gemensam middag	

Onsdag 5 juni 2024

07.00-07.35	Spinning	Spinning room
07.00-10.00	Padel *(90 min per grupp)*	
07.30-10.00	Frukost	
09.00-09.45	Tabata	Multicourt
10.00-10.50	Core	Multicourt
11.30-12.00	Aquafitness	Poolen
15.00-18.00	Tennis & Pickleball *(90 min per grupp)*	
17.00-17.50	Styrkepass	WOD box
20.00	Gemensam middag	
21.00	Music quiz	Poolbaraen

Torsdag 6 juni 2024

07.00-07.35	Spinning	Spinning room
07.00-10.00	Padel *(90 min per grupp)*	
07.30-10.00	Frukost	
10.00-10.50	Styrkepass	Multicourt
11.00-11.30	Aquafitness	Poolen
15.00-18.00	Tennis & Pickleball *(90 min per grupp)*	
17.00-17.50	Stretch & Relax	Multicourt
20.00	Gemensam middag	

Fredag 7 juni 2024

07.00-07.50	Powerwalk	
07.00-10.00	Padel *(90 min per grupp)*	
07.30-10.00	Frukost	
09.00-09.35	Spinning	Spinning room
10.00-10.50	Styrkepass	Multicourt
15.00-18.00	Tennis & Pickleball *(90 min per grupp)*	

apollo sports

16.00-16.50	Tabata	Pink platform
18.00	After training – Hawaii tema	Poolbaren
20.00	Gemensam middag	

Lördag 8 juni 2024

07.00-10.00	Padel, tennis & pickleball
07.30-10.00	Frukost
10.00-12.00	Golden Day Camp
18.30	Gemensam avslutning
20.00	Gemensam middag

Söndag 9 juni 2024

Hemresa enligt bokningbekräftelsen