

VECKOSCHEMA - FITNESSVECKA 14, PLAYITAS 27/8-3/9 2018

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat.

Utresegrupp	Stockholm	Stockholm	Stockholm	Stockholm	Stockholm	Stockholm	Stockholm	Stockholm	
TIDER	27/8 TISDAG	28/8 ONSDAG	29/8 TORSDAG	30/8 FREDAG	31/8 LÖRDAG	1/9 SÖNDAG	2/9 MÅNDAG	3/9 TISDAG	
06.45 - 07.45 Cardio	Avprickning Stockholm FRÅN 15.00... Incheck.disk Flyg kl. 17,25-22,30	Cardio & Runtvandring Helene - Plaza Ramba	Morgoncardio Helene - Plaza Ramba	Morgoncardio Helene - Plaza Ramba	Sovmorgon	Morgoncardio Helene - Plaza Ramba	Morgoncardio Helene - Plaza Ramba	10.00 UTCHECK Stockholms flyg Flyg kl. 09,30-16,35 transfer ca 05,45	
08.00 - 09.00 Frukost		Frukost/Möte Hotel matsal	Frukost/Möte Hotel matsal	Frukost/Möte Hotel matsal	Frukost/Möte Hotel matsal	Frukost Hotel matsal	Frukost/Möte Hotel matsal		
09.00 - 10.00 Teori		Träna säkert Gymmet - Gyula	Funktionell träning Sal - Gyula	Kost före, under, efter Sal - Helene	Fitnesskola 4 + praktik Gym - Helene/Gyula	Återhämtning Sal - Helene	Siesta		
10.00 - 11.00 Fitnesssträn		Fitnesssträning Gym - Helene/Gyula	Fitnesssträning Gym - Helene	Fitnesssträning Gym - Helene	4 eller 5,5mil cykling Frivillig, anmällan	Fitnesssträning Gym - Gyula/Helene	Fitnesssträning Gym - Helene/Gyula		
11.00 - 12.00 Crossfit		Crossfit TC6 - Gyula/Helene	Crossfit TC6 - Gyula/Helene	Crossfit TC6 - Gyula/Helene	allt; Poolhäng	Crossfit TC6 - Gyula/Helene	Crossfit TC6 - Gyula/Helene		
12.00 - 13.00 Poolhäng		Siesta Poolhäng	Siesta Poolhäng	Siesta Poolhäng		Siesta Poolhäng	Siesta Poolhäng		
13.00 - 14.00 Lunch		Lunch Restaurang	Lunch Restaurang	Lunch Restaurang	Lunch Restaurang	Lunch Restaurang	Lunch Restaurang		
14.00 - 16.00 Egentid		ca.23.15 Transfer ca 1h	Siesta	Siesta	Siesta	15.00 - 18.00 Utflykt Till hemlig strand	Siesta		Siesta
15.45 - 17.00 Fitnesssträning		ca.24.00 Incheck	Fitnesskola 1 + praktik Gym - Gyula/Helene	Fitnesskola 2 + praktik Gym - Gyula/Helene	Fitnesskola 3 + praktik Gym - Gyula/Helene		Fitnesskola 5 + praktik Gym - Gyula/Helene		15.00-17.00 Fitness Challenge
17.00 - 18.00 Crossträning			Fitness Super cirkel MC 1 - Alla coacher	Atletintervaller Utegym - Gyula/Helena	Helenes magklassiker Utegym - Gyula/Helena		Atlettest Gym - Gyula/Helene		ALL IN XXL Tc6 - Gyula/Helene
18.00 - 18.30 Stretch & relax		Stetch & Relax Helene - Gymmet	Stetch & Relax Egenvård - Gymmet	Stetch & Relax Egenvård - Gymmet	Egentid	Stetch & Relax Egenvård - Gymmet	Grupp SPA Från ca 17,30		
18.30 - 19.30 Egentid		Egentid	Egentid	Egentid För fest		Egentid	Egentid		
19.30 - 20.00 Kvällsmingel		Cavamingel Palapa bar	Cavamingel Palapa bar	Whiteparty Palapa bar	Cavamingel Palapa bar	Cavamingel Palapa bar	Blackparty Palapa bar		
20.00 - 21.00 Middag		Middag Hotel matsal	Middag Hotel matsal	Fitnessmiddag Hotel matsal	Middag Hotel matsal	Middag Hotel matsal	Avskedsmiddag Restaurang i Byn		
21.30 - 24.00 Dance/Kvällsrelax		Mingelkväll 1h Hotelbar	Mingelkväll 1h Hotelbar	Fitnessparty 3h Hotelbar	Poolparty 1h Hotelpool	White & Deninparty 1h Palapa bar	Avskedsparty 6h Palapa bar / ev byn		
24.00 - 06.00 Obligatorisk sova		Sova egen säng!!!	Sova egen säng!!!	Sova valfri säng!!!	Sova egen säng!!!	Sova egen säng!!!	Sova valfri säng!!!		

Vi reserverar oss för ändringar och justeringar i programmet. Komplet program erhålls på plats.