

Program Dreamteam på Kanarieöarna 12-20 jan 2020

SÖNDAG

ca 14.00 Ankomst från Köpenhamn

MÅNDAG

ca 16.00 Ankomst från Arlanda

ca 17.00 Ankomst från Göteborg

18.00 Välkomstmöte + träning (kom ombytt) /multicourt

18.30 Träningsmix-pass /multicourt

19.00-20.30 MIDDAG

21.30 F&S-kväll /teatern

TISDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden

07.30 Yoga soft 50 min /mc

08.00 Flex Soft 30 min / tennis

07.30-10.00 FRUKOST

10.00-11.30 Terräng-träning /rec

10.00 jympa intensiv/tennis

10.00 step explode /mc

10.00 spinning intro? /teatern

11.00 intervall flex /tennis

11.00 skivstång /mc

11.00 spinning /teatern

12.00 tränings-skola 30 min / rörlighet flex

13.00-14.30 LUNCHPAUS

15.00 vattenträning 30 min /poolen

15.00 dans fuego/tennis

15.00 cirkelfys /mc

16.00 workshop: Par-fys/mc

16.00 spinning /teatern

17.00 flex /mc

-17.00 stjärnan /stranden

18.00-18.45 föreläsning: Träningsmagi & möjligheter/teatern

19.00-20.30 MIDDAG

ONSDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden

07.30 Yoga soft 50 min /mc

08.00 Flex Soft 30 min / tennis

07.30-10.00 FRUKOST

10.00-11.30 Äventyrs-träning/rec

10.00 jympa /tennis

10.00 cirkelfys /mc

10.00 spinning /teatern

11.00 intervall flex /tennis

11.00 power hour /mc

11.00 spinning /teatern

12.00 tränings-skola 30 min/ rörlighet yoga

12.00 tränings-skola 30 min/ styrka knäböj

13.00-14.30 LUNCHPAUS

14-18 Utflykt till getfarm

Buss till gård med getter, getost-tillverkning, ost & vin. Bokas senast tisdag fm. €18

15.00 vattenträning 30 min /poolen

15.00 dans fusion/tennis

15.00 step explode /mc

16.00 spinning /teatern

16.00 Workshop: Boll&balans/mc

17.00 flex /mc

17.00 löpning + kom i gång/rec

19.00-20.30 MIDDAG

21.30-22.15 F&S-quiz/poolbaren

TORSDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden

07.30 Yoga soft 50 min /mc

08.00 Flex Soft 30 min / tennis

07.30-10.00 FRUKOST

10.00-11.30 Terräng-träning /off road

10.00 jympa puls/tennis

10.00 special: kortspels-träning /mc

10.00 spinning /teatern

11.00 dans fuego/tennis

11.00 flex /mc

11.00 spinning /teatern

12.00 tränings-skola 30 min/ kondition

12.00 tränings-skola 30 min/ funktionell träning ?

13.00-14.30 LUNCHPAUS

15.00 core /tennis

15.00 skivstång /mc

16.00 workshop: Stå på händer & akrobatik /mc

16.00 spinning /teatern

17.00 yoga /stranden

17.00 löpning /rec

18.00-18.45 föreläsning: FRÅGA FRISKIS om träning

19.00-20.30 MIDDAG

FREDAG

10-17 Heldagsutflykt till Costa Calma

07.30-10.00 FRUKOST

10.00 löp eller vandring till Costa Calma ca 11 km

13.00 egen lunch i Costa Calma

15.00 hemfärd – löp, vandra eller åk minibuss

17.00 flex soft /tennis

17.00 yoga soft/multicourt

17.00 spinning/teatern

18.00 workshop: parfys /tennis

18.00 workshop: dans & salsa /mc

19.00-20.30 MIDDAG

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden

07.30 Yoga soft 50 min /mc

08.00 Flex Soft 30 min / tennis

07.30-10.00 FRUKOST

10.00-11.30 Äventyrs-träning /cross

10.00 dans flow/tennis

10.00 cirkelfys /mc

10.00 spinning /spinningteatern

11.00 core /tennis

11.00 skivstång /mc

11.00 spinning /teatern

12.00 tränings-skola 30 min/ kondition

12.00 tränings-skola 30 min/ funktionell träning

13.00-14.30 LUNCHPAUS

15.00 vattenträning 30 min /poolen

15.00 jympa bas/tennis

15.00 power hour /mc

16.00 workshop: bollbalans /mc

16.00 spinning /teatern

17.00 yoga /stranden

17.00 stjärnan /stranden

18.00-18.45 föreläsning:

20.00-21.30 MIDDAG

SÖNDAG

07.30 morgonjogg 30 min /stranden

07.30 yoga soft 50 min /mc

08.00 flex soft 30 min / tennis

07.30-10.00 FRUKOST

10.00-11.30 Äventyrs-träning /rec

10.00 jympa /tennis

10.00 cirkelfys /mc

10.00 spinning /teatern

11.00 intervall flex /tennis

11.00 workshop: Stå på händer & akrobatik /mc

12.00 tränings-skola 30 min/

12.00 tränings-skola 30 min/

13.00-14.30 LUNCHPAUS

15.00 vattenträning 30 min /poolen

15.00 dans soft/mc

16.00 final-mix-pass /tennis tina

16.00 spinning /spinningteatern

17.00 yoga /stranden

17.00 löpning /rec

19.00 After workout & bildvisning/ poolbaren

20.00-21.30 MIDDAG

21.30 Avslutningsfest & disco! /poolbaren

MÅNDAG

07.30-10.00 FRUKOST

10.00 Jympa /tennis

10.00 Dans fusion /mc

10.00 Spinning /teatern

12.00 Utcheckning & hemresa

x Med reservation för ändringar.

x Passen är ca 45-50 min om inte annat anges.



resekлубben