

Rivia - Preliminärt schema

Söndag 8/4

Ankomst
Sightseeing promenad
HIIT
20.00 Välkomstmöte med cava
i Rivia Sports shopen!

Måndag 9/4

7.30 Morning Flow/ promenad/jogg (30
min)
9.00 Workshop: Marklyft
10.00 Sandy Bootcamp
11.00 Jam it!
Spinning
12.00 **Siesta**
15.00 Foot training
Aqua Splash Dance
16.00 Cardio & Strength
Äventyrsloppning (60min)
17.00 Cool down (30min)
20.00 *Föreläsning: Motivation*

Tisdag 10/4

7.30 Breaking Dawn/ promenad/jogg (30
min)
9.00 Inspirationsföreläsning Rivia
10.00 Core
Intro Beachvolley
11.00 Brazilian Butt Workout
Cirkelträning i gym
12.00 **Siesta**
15.00 Workshop: Löpteknik
Poolutmaning
16.00 Spinning
17.00 Stretch & Relax (30min)
20.00 *Föreläsning: Träninglära*

Onsdag 11/4

7.30 Morning moves/ promenad (30 min)
Löpintervaller (60min)
9.00 HIIT
10.00 Barre Move
11.00 Cardio & Strength
Spinning
12.00 **Siesta**
15.00 Sandy Bootcamp
Workshop: Beachvolley
16.00 Inner Strength
17.00 Yin Yoga (30min)
20.00 *Brasiliansk 5-kamp*

Torsdag 12/4

7.30 Breaking Dawn/ promenad (30 min)
Morgonloppning (60min)
9.00 Workshop: Marklyft
10.00 Spinning
11.00 WOD
Social beachvolley
12.00 **Siesta**
15.00 Jam it!
Aqua cardio
16.00 Brazilian Butt Workout
17.00 Cool down (30min)
20.00 *Föreläsning: Fysisk
aktivitets påverkan på
kognitiva funktioner*

Fredag 13/4

7.30 Breaking Dawn/ promenad/jogg (30
min)
9.00 Workshop: Löpteknik
Cirkelträning i gym
10.00 Sandy Bootcamp
11.00 Cardio & Strength
Social beachvolley
12.00 **Siesta**
15.00 Core
Spinning
16.00 Funktionell träning
17.00 Stretch & Relax (30min)
20.00 *Föreläsning: Knäpp bästa
träningsskildern*

Lördag 14/4

7.30 Morning Flow/ promenad (30 min)
9.00 Barre Move
Beachvolley-turnering
10.00 Brazilian Butt Workout
Äventyrsloppning (60min)
11.00 Foot training
Spinning
12.00 **Siesta**
15.00 Aqua Fun
16.00 Danceparty!
20.00 *Brasiliansk BBQ och fiesta!*

Söndag 15/4

9.00 WOD
Löpintervaller
10.00 Core
11.00 *Reflektion & Hejdåkramar*

Programmet kan komma att justeras. Vi reserverar oss för eventuella ändringar innan avresa.