

Date:	Monday 2 december	Tuesday 3 december	Wednesday 4 december	Thursday 5 december	Friday 6 december	Saturday 7 december	Sunday 8 december	Monday 9 december
	Ankomst Fuerteventura Arlanda 13.25, Göteborg 15.05							Avresa Fuerteventura Arlanda 14.25, Göteborg 16.05
07.00-07.45		Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg
07.45-08.30		Morgon yoga	Morgon yoga	Morgon yoga	Morgon yoga	Morgon yoga	Morgon yoga	Morgon yoga
08.30-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-10.50		Löparstyrka	Styrka, skivstång bas	Löparstyrka	Core & kroppsstyrka	Löparstyrka	Styrka med vikter	
11.00-12.00			Löpning långa intervaller		Löpning			
12.00-14.00		Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	
14.00-14.50	Ankomst	Löpskolning, friidrottsarenan		Backintervaller		Löpskolning, längre intervaller, friidrottsarenan	Utflykt La Pared, Långpass + styrka	Avresa
15.00-16.00		Löpning stavträning grunder	Spänst, hopp, kondition	Löpning stavträning avancerat	Löpning och hopp på stranden	Löpning	Utflykt La Pared, Långpass + styrka	
16.00-16.50	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
18:15-19:00	Mingel och välkomstmöte	Mingel	Mingel	Mingel	Mingel	Mingel	Mingel	
19.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Avslutningsmiddag med prisutdelning mm	
20:00		Föreläsning kost		Föreläsning Emil & Anna		Föreläsning Sverige Springer		

