

Schema Get Active Week Thailand 2019

Dag 1:

07.00 - 08.00 Cirkelträning
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 Fyspass/intervaller
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.30 - 18.30 Styrketräning
(Teknik Bänkprens/Press)
19.00 Middag

Dag 2:

07.00 - 08.00 Simning
08.00 - 09.00 Frukost - föreläsning Ako
10.00 - 11.00 Intervaller
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.30 - 18.30 Styrketräning
(Teknikpass Pull-ups)
19.00 Middag

Dag 3:

07.00 - 08.00 CrossFit
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 HIIT/Cirkelträning
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.30 - 18.30 Styrketräning
(Teknikpass Knäböj/Marklyft)
19.00 Middag

Dag 4:

07.00 - 08.00 Hinderbana
08.00 - 09.00 Frukost
09.00 - 19.00 Utflykt Båtresa/snorkling
(Tillval)
20.00 - 21.00 Middag

Dag 5:

07.00 - 08.00 CrossFit
08.00 - 09.00 Frukost - Föreläsning My
10.00 - 11.00 Fyspass/Cirkelträning
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.00 - 18.30 Styrketräning (Ben)
19.00 Middag

Dag 6:

07.00 - 08.00 Fyspass
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 CrossFit
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.00 - 18.30 Styrketräning (Överkropp)
19.00 Middag

Dag 7:

06.3 - 08.00 Power Walk till Big Buddha
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 Fyspass
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.00 - 18.30 CrossFit
19.00 Middag

Dag 8:

07.00 - 08.00 Fyspass
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 CrossFit
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.00 - 18.30 Styrketräning (Bål)
19.00 Middag

Dag 9:

07.00 - 08.00 CrossFit
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 Fyspass
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.00 - 18.30 Styrketräning (Ben)
19.00 Middag

Dag 10:

07.00 - 08.00 CrossFit
08.00 - 09.00 Frukost
10.00 - 11.00 HIIT/Cirkelträning
11.00 - 17.30 Ledig tid
17.30 - 18.30 Styrketräning
(Teknikpass Knäböj/Marklyft)
19.00 Middag

*Programmet är preliminärt och ändringar kan ske.