

PROGRAM SVERIGE SPRINGER PLAYITAS 23-30 mars 2020

Date:	Måndag 23 mars	Tisdag 24 mars	Onsdag 25 mars	Torsdag 26 mars	Fredag 27 mars	Lördag 28 mars	Söndag 29 mars	Måndag 30 mars
	Ankomst Fuerteventura Arlanda 13.25, Göteborg 15.05							Avresa Fuerteventura Arlanda 14.25, Göteborg 16.05
07.30-08.00		Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg	Morgonjogg
08.00-08.30		Morgonyoga, Yoga Shala	Morgonyoga, Yoga Shala	Morgonyoga, Yoga Shala	Morgonyoga, Yoga Shala	Morgonyoga, Yoga Shala	Morgonyoga, Yoga Shala	Morgonyoga, Yoga Shala
08.30-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-10.50		Löpstyrka	Styrka, skivstång bas	Löpstyrka	Core & kroppsstyrka	Löpstyrka	Styrka med vikter	
11.00-12.00			Löpning Distans		Löpning			
12.00-14.00		Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	Lunch/egentid	
14.00-14.50	Ankomst	Löpstyrka/Core	Löpskolning, intervaller, friidrottsarenan	Spänst, hopp, kondition		Löpskolning, häckintervaller, friidrottsarenan	Utmaningen - Fyren	Avresa
15.00-16.00		Löpning stavträning grunder		Löpning stavträning avancerat	Backintervaller			
16.00-16.50	Yoga, Yoga Shala	Yoga, Yoga Shala	Yoga, Yoga Shala	Yoga, Yoga Shala	Yoga, Yoga Shala	Yoga, Yoga Shala	Yoga, Yoga Shala	
18:15-19:00	Mingel och välkomstmöte	Mingel, Palapa Bar	Mingel, Palapa Bar	Mingel, Palapa Bar	Mingel, Palapa Bar	Mingel, Palapa Bar	Mingel, Palapa Bar	
19.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:00			Föreläsning TBA		Föreläsning Anna & Emil		Avslutning med filmvisning och prisutdelning	

Vi reserverar oss för eventuella justeringar i programmet.