

# HÄLSOBOOST MED NJIE

*Cavo Spada, Kreta, maj 2018*

Preliminärt veckoschema – vi reserverar oss för ev justeringar i programmet

## 25/5 Ankomstdag

(Arlanda, Göteborg, Skellefteå, Torp, Oulu, Oslo)  
Välkomstmöte + info om veckan, presentation av ledarna.

## 26/5 Ankomstdag

(från Arlanda, Köpenhamn, Göteborg, Malmö, Harstad/Narvik, Alta, Kristiansand)

26/5 – lördag – halv grupp

07:00 – Morgoncardio /Yoga

08.00 - Frukost

09:00 – Infomöte med rundvandring (50min)

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Funktionell Tabata

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – ABS core

12:00 – Lunch och egentid

15.00 – Mellis med NJIE (30min)

16.00 – Cirkel fys 1

17:00 – Bootcamp for fun

18:00 – Recovery & Relax – Mobilitet (30min)

20:00 – Middag

## 27/5 – Söndag

07:00 – Morgoncardio / PW

08.00 - Frukost

09:00 – Infomöte med rundvandring för lördagsgruppen (50min)

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Corestabilitet med X-cord

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – Afrodans

12:00 – Lunch och egentid

15.00 – Mellis med NJIE & fråga experterna (30min)

16.00 – Funktionell HIIT

17:00 – Booty

18:00 – Recovery & Relax – Foamrulle (30min)

20:00 – Middag

## 28/5 - Måndag

07:00 – Morgoncardio /Yoga

08.00 - Frukost

09:00 – Föreläsning 1 – Träna eller motionera

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Shape

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – Corestabilitet Med X-cord

12:00 – Lunch och egentid

15.00 – Mellis med NJIE & fråga experterna (30min)

16.00 – Power Yoga

17:00 – Kampsport fys

18:00 – Recovery & Relax - FLOW Rörlighet (30min)

20:00 – Middag

## 29/5 - Tisdag

07:00 – Morgoncardio / PW

08.00 - Frukost

09:00 – Föreläsning 2 – Kost och träning

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Cirkel fys

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – Power yoga

12:00 – Lunch

13:00 – Gemensam utflykt (4-5h) ev någon strandaktivitet

20:00 – Middag & Whiteparty

## 30/5 - Onsdag

07:00 – Morgoncardio /Yoga

08.00 - Frukost

09:00 – Föreläsning 3 – Funktionell träning

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Löpning

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – Cirkel fys

12:00 – Lunch och egentid

15.00 – Mellis med NJIE & fråga experterna (60min)

16.00 – Funktionell Athletic

17:00 – Booty

18:00 – Recovery & Relax – Mobilitet (30min)

20:00 – Middag

## 31/5 - Torsdag

07:00 – Morgoncardio / PW

08.00 - Frukost

09:00 – Föreläsning 4 – Motivation

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Simning

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – Yinyoga

12:00 – Lunch och egentid

15.00 – Mellis med NJIE & fråga experterna (30min)

16.00 – Fitness HIIT

17:00 – Löparskolan

18:00 – Recovery & relax – Yogastretch (30min)

20:00 – Middag & Blackparty

## 1/6 - Fredag – hemresa halv gruppen

07:00 – Morgoncardio /Yoga

08.00 - Frukost

10:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 1

10:00 – Funktionell Tabata

11:00 – Styrka i gym med tränare, grupp 2

11:00 – ABS core

12:00 – Lunch och egentid

15.00 – Mellis med NJIE (30min)

16.00 – Cirkel fys 1

17:00 – Bootcamp for fun

18:00 – Recovery & Relax – Mobilitet (30min)

20:00 – Middag

## 2/6 - lördag – halv grupp hemresa

**njie**<sup>®</sup>

FEED YOUR CRAVINGS

apollo  sports