

Multifysveckan DAGSPROGRAM

Thanyapura – 9 -18 November 2017

Nedanstående veckoschema är preliminärt och det slutgiltiga delas ut på ankomstdagen.

9+10 nov 2017 (fredag) - Resedagar

Välkomstmöte och middag.

17:00 – Thaiboxning (Boris + Thai instruktör)

18:00 - Reload stretch & relax – (Helene)

11 nov 2017 - lördag

07:00 – Morgoncardio, PW – (Helene)

08:00 - Simning - (Gyula)

11:00 - Styrketräning på gym (Helene)

17:00 – MMA fys (Boris)

18:00 - Reload stretch & relax (Boris)

15 mars 2017 - onsdag

07:00 – Morgoncardio, styrka – (Helene)

08:00 - Löpning - (Gyula)

11:00 – 3 D Styrketräning på gym (Boris)

17:00 – Funktionell fitness v/s Crossfit (Gyula & Helene)

18:00 – Relax yoga – (??)

12 nov 2017 - söndag

07:00 – Morgoncardio, Yoga för alla – (??)

08:00 - 3D styrka på gym- (Boris)

11:00 - Styrketräning på gym (Helene)

17:00 – Funktionell fitness v/s Crossfit (Gyula & Boris)

18:00 - Reload stretch & relax (Helene)

16 mars 2017 - torsdag

07:00 – Morgoncardio, lätt löpning – (Gyula)

08:00 - Styrketräning på gym (Helene)

11:00 - Styrketräning på gym (Helene)

17:00 – Mma fys TC6 (Boris)

18:00 - Reload stretch & relax, (Gyula)

13 nov 2017 - måndag

07:00 – Morgoncardio, kampsportfys – (Boris)

08:00 - Olympisk lyftning teknik - (Gyula)

11:00 – 3D Styrka med egen kropp (Boris)

12:00 - Styrketräning på gym (Helene)

15:00 – Dykning/snorkling och öppenvatten simning på utflykt 4h (Alla)

17 mars 2017 - fredag

07:00 – Morgoncardio, kampsportfys – (Boris)

08:00 - Fredagspump på gym (Helene)

11:00 - Fredagspump på gym (Boris)

17:00 – Mountainbikeing 2h (Alla)

14 nov 2017 - tisdag

07:00 – Morgoncardio, PW – (Helene)

08:00 - Simning - (Gyula)

11:00 – Atlet Styrka på gym (Gyula)

18 mars 2017 - lördag Hemresedag

Hemresa



THANYAPURA
PHUKET