

## Program Swedish Training Camp till Limnos, Porto Myrina

### Söndag 22 maj 2022

Avresa från Köpenhamn och Stockholm  
Ankomst Limnos, transfer till hotellet.

### Måndag 23 maj 2022:

07.00-07.45 Walk  
07.45 Frukost  
09.00-09.45 Boot Camp  
10.00-11.00 Styrke Boxen  
11.00-16.00 Lunch & Relax  
16.00-16.45 Core  
16.45-17.45 Cardio Hiit  
18.00-19.00 Pepptalk inför veckan med bubbel & babbel.  
20.00 Middag på hotellet

### Tisdag 24 maj 2022:

07.00-07.45 Rörlighet & Stretch  
07.45 Frukost  
09.00-10.00 Styrkeboxen  
10.45- 17.00 Vandring i den Grekiska miljön, utmed hav, berg och mysiga byar.  
Vi stannar för mat och bad utmed vandringen.  
20.00 Middag på hotellet

### Onsdag 25 maj 2022:

07.00-07.45 Walk  
07.45 Frukost  
09.00-10.00 Förbättra din löpning. Intervaller & tekniktips för löpning.  
10.15-11.15 Styrkeboxen  
11.15-16.30 Lunch & Relax  
16.30-17.15 MRL  
17.15-17.45 Stretch & Avslappning  
20.00 Middag på hotellet

### Torsdag 26 maj 2022:

07.00-07.45 Walk & Run  
07.45 Frukost  
09.00-10.00 Cardio Hiit  
10.15-11.15 Styrkeboxen  
11.15-16.30 Lunch & Relax  
16.30-17.30 Boot Camp på stranden  
17.30-18.00 Stretch & Avslappning på stranden  
20.00 Middag på hotellet med efterföljande musikquiz

**Fredag 27 maj 2022:**

- 07.00-07.45 Core  
07.45 Frukost  
09.30-13.00 Walk & Run med utmaningar mot den mysiga hamnbyn.  
*Vi powerwalkar eller springer en sträcka, stannar upp på vägen för olika funktionella övningar med kroppen som verktyg. Lunchar gemensamt i hamnbyn.  
Efter lunch powerwalkar eller springer vi tillbaka till hotellet för ett svalkande dopp innan nästa pass.*  
16.00-17.00 Styrkeboxen  
17.00-17.30 Backintervaller  
17.30-17.45 Stretch & avslappning.  
20.00 Middag

**Lördag 28 maj 2022:**

- 07.00-07.45 Walk & Run  
07.45 Frukost på hotellet  
09.00-10.00 Cardio Hiit  
10.15-11.00 Tabata Styrka  
11.00-17.00 Lunch & Relax  
17.00-18.00 Styrkeboxen  
19.00-20.00 Workshop, föreläsning med bubbel & babbel  
20.00 Middag på hotellet

**Söndag 29 maj 2022**

- 07.00-07.45 Walk & Run  
07.45 Frukost på hotellet

Vi njuter det sista timmarna av sol och bad innan avresa.

*Notera att programmet är preliminärt och justeringar kan ske.*