

Program Swedish Training Camp till Limnos, Porto Myrina

Söndag 18 sep 2022

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

Måndag 19 sep 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 20 sep 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 21 sep 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 22 sep 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 och avslappning på stranden
20.00 Middag på hotellet med efterföljande musikquiz

Fredag 23 sep 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 24 sep 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 25 sep 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.