

Kroatien HT - 19

Lördag:

15.30 – 16.15 Tabata
16.30 – 17.15 Organic Body Work
18.15 - 19.00 Välkomstmöte Kph
19.00 Middag
20.15 – 21.00 Kvällspromenad

Söndag:

07.30 – 08.15 Yin Yoga
07.30 – 08.15 Powerwalk
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.30 – 09.00 Core
10.30 – 11.45 TT Mix
12.00 - 12.30 Aqua Tabata
12.00 - 12.45 Box
13.00 – 13.30 Välkomstmöte Sthlm och Gbg
15.00 - 15.45 Löpskolning
15.00 - 15.45 Body Combat - Les Mills
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop
16.00 - 16.45 Zumba
17.00 - 17.30 Stretch
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Måndag:

07.30– 08.15 Yoga
07.30 - 08.00 Morgonjogg
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.30 – 09.00 BMR
10.30 – 11.15 Afro
10.30 – 11.15 TRX
11.30 – 12.30 Endurance

11.30 – 12.15 TRX Yoga
12.30 – 13.00 Aqua Fys
15.30 – 17.00 Bergspasset
17.30 After workout
19.00 Middag
20.30- 21.00 Moon salutations

Tisdag:

07.30– 08.15 Yin Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
07.30 – 08.15 Powerwalk
08.30 – 09.00 MRL
10.30 – 11.15 Fotstyrka
10.30 – 11.15 Step
11.30 – 12.15 Organic Body work
11.30 – 12.15 Funktionell Cirkel
12.30 – 13.00 Aqua Attack
15.00- 15.45 Funktionell styrka
15.00 – 15.45 Sh´bam – Les Mills
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills
16.00 – 16.30 HIIT
16.40 - 17.00 Stretch
18.00 Föreläsning
19.00 Middag

Onsdag:

07.30 – 08.15 Yoga
07.30 – 08.00 Morgonjogg
07.30 – 08.00 Moring cardio
08.30 – 09.00 Core
10.30 – 11.15 TRX
10.30- 11.15 Freepower
11.30- 12.15 Löpning - intervaller
11.30 - 12.15 TRX Yoga
12.30 – 13.00 Aqua
12.30 – 13.00 Box

15.30 – 18.00 Promenad till nationalparken
och gamla stan, ca 10 km
19.00 Middag

Torsdag:

06.45 – 07.30 Tanitavägning
07.30 – 08.15 Yin Yoga
07.30 – 08.15 Powerwalk
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.30 – 09.00 BMR
10.30 – 11.15 Genomgång Tanitavägning
11.30 – 12.15 Body Combat – Les Mills
11.30 – 12.15 Step
12.30 – 13.00 Aqua Tabata
12.30 – 13.15 WOD
15.30 - 16.15 Zumba
15.30 - 16.15 Skadeförebyggande träning
16.30 - 17.15 Freepower
16.30 - 17.15 Tabata
17.30- 18.00 Mindfulness
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Fredag:

T07.30 – 08.15 Yoga
07.30– 08. Powerwalk
07.30 – 08.00 Morgonjogg
08.30 – 09.00 MRL
10.30 – 11.15 TRX
10.30 – 11.15 Afro
11.30 – 12.15 Organic Body Work
11.30 – 12.15 Funktionell cirkel
15.00 – 16.00 Finalpass
17.30 Avslutning
18.30 Middag Panorama Restaurant - Tillval

Lördag:

07.30 – 08.15 Yoga
07.30 – 08.15 Powerwalk
09.00 – 09.30 Core
10.30 – 11.15 Tabata
11.30 – 12.00 Aqua Attack

