

Träningsresa Kreta

April 2024

Lördag 27 april

16.15 - 17.00	Zumba	Beach	Sabina
16.15 - 17.00	Cirkelträning	MOG	Joakim
17.05 - 17.30	Stretch	Beach	Carolina
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 28 april

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Joakim
08.15 - 08.45	Morning cardio	Beach	Sabina
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Carolina
15.00 - 15.45	Tabata	MOG	Joakim
15.00 - 15.45	Dance	Beach	Sabina
16.00 - 16.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Joakim
16.00 - 16.45	Calisthenics	Beach	Carolina
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Carolina
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag 29 april

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Carolina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Joakim
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Joakim
08.20 - 08.50	Tabata 140 cm	Pool	Sabina
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	Box	MOG	Joakim
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	HIIT	MOG	Joakim
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Sabina
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Carolina
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 30 april

07.15– 08.05	Yoga	Beach	Sabina
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Joakim
08.15 – 08.45	Bootywork	Beach	Carolina
10.00 - 10.45	Minibandsworkshop	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	TRX	MOG	Carolina
11.00 – 11.45	Styrkeworkshop	MOG	Joakim
11.00 - 11.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
12.00 – 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	WOD	MOG	Joakim
15.00 – 15.45	Zumba	Beach	Sabina
15.45 - 16.15	Stretch	Beach	Sabina
17.45- 18.30	Olivöljeprovnig	Sealine	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 1 maj

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Carolina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Joakim
08.15 – 08.45	Core	Beach	Carolina
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Pool	Sabina
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Joakim
10.00 - 10.45	Dance	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Calisthenics	Beach	Carolina
11.00 - 11.45	HIIT	MOG	Joakim
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Sabina
12.00 - 12.30	Yoga Nidra	Beach	Carolina

Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?

Torsdag 2 maj

07.15 – 08.05	Yoga	Beach	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Joakim
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	3D-träning	MOG	Carolina
11.00 – 11.45	Freepower	Beach	Sabina
11.00 – 11.45	Bootcamp & Hinderbana	Receptionen	Joakim
12.00 – 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Tabtaa	Beach	Carolina
15.00 - 15.45	Endurance	Receptionen	Joakim
16.00 - 16.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
16.45 - 17.15	Stretch	Beach	Sabina
18.15	Föreläsning	Konferensen	Carolina
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsöverraskning	Samling vid baren	

Fredag 3 maj

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Carolina
07.15– 08.00	Powertraining	Receptionen	Joakim
08.15 – 08.45	BMR	Beach	Joakim
08.20 – 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Sabina
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	MOG	Carolina
10.00 - 10.45	Minibandsworkshop	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Joakim
15.00 - 16.00	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag 4 maj

07.00 – 07.45	Yoga	Beach	Sabina
07.45 - 08.30	Powerwalk	Receptionen	Joakim
08.00 – 08.30	Bootywork	Beach	Carolina

Mindre ändringar kan ske.