

Swedish Training Camp Schema 22-29 mars 2024 | Playitas Resort

Fredag 22 mars 2024 Avresa enligt bokningsbekräftelsen.

18.00 Välkomstmöte
19.00 Gemensam middag.

Lördag 23 mars 2024

07.00-07.45	Powerwalk	Samling receptionen
08.00-11.00	Padelträning (90 min per grupp)	
09.30-10.30	Bootcamp	Plaza Rambla
11.30-12.00	Aqua Fitness	Stora poolen
14.30-16.00	Tennis	
16.30-17.30	Styrkepass	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
17.30-18.30	Aftertraining & pepp inför veckan	
19.00	Gemensam middag.	

Söndag 24 mars 2024

07.00-07.45	Powerwalk	Samling receptionen
08.00-11.00	Padelträning (90 min per grupp)	
09.30-10.30	Functional training	Plaza Rambla
11.30 -12.00	Aqua Fitness	Stora poolen
14.30-16.00	Tennis	
16.30-17.30	Styrkepass	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
17.30-18.00	Stretch & Relax	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
19.00	Gemensam middag.	

Måndag 25 mars 2024

07.00-07.45	Powerwalk	Samling receptionen
08.00-11.00	Padelträning (90 min per grupp)	
09.30-10.30	HIIT	Plaza Rambla
11.00-12.00	Styrkepass	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
14.30-16.00	Tennis	
16.30-17.30	Bootcamp	Plaza Rambla
19.00	Gemensam middag.	
20.00-21.00	Music quiz	Palapa bar

Tisdag 26 mars 2024

07.00-07.45	Powerwalk	Samling receptionen
08.00-11.00	Padelträning (90 min per grupp)	
09.30-10.30	Functional training	Plaza Rambla
11.00-12.00	Styrkepass	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
14.30-16.00	Tennis	
19.00	Gemensam middag.	

Onsdag 27 mars 2024

07.00-07.45	Powerwalk	Samling receptionen
08.00-11.00	Padelträning (90 min per grupp)	
09.30-10.30	HIIT	Plaza Rambla
11.00-12.00	Core	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
14.30-16.00	Tennis	
16.30-17.30	Styrkepass	"The Rig". Ytan utanför WOD boxen.
18.30	Tema förfest – Hawaii	Palapa bar
19.30	Gemensam middag.	

Torsdag 28 mars 2024

07.00-07.45 Powerwalk

08.00-11.00 Padelträning (90 min per grupp)

09.30-10.30 Training on the beach

11.00-11.30 Aqua Fitness

11.00-12.30 Tennis

18.30-19.00 Knyta åt säcken

19.00 Gemensam middag.

Samling receptionen

Beachen

Stora poolen

Palaba bar

Fredag 29 mars 2024

Hemresa enligt bokning bekräftelsen