

FUERTEVENTURA 2026

Timeplan — dag for dag

Trenere: **Anne** · **Annema** · **Rebecca** · **Yngvar**
Steder: Yoga Shala · WOD-Box · Hybrid Court · Pink Platform · Volleyballbanen · La Bodega

Fredag16. okt 16:00 Velkommen Intro & omvisning 20:00 Evening Flow · 60 min Rebecca · Yoga Shala	Lørdag17. okt 07:30 Morning Intervals · 45 min Yngvar · Pink Platform 07:45 Spinning · 35 min Anne 08:30 Sunrise Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 11:00 Yngvar Spesial · 60 min Yngvar · WOD-Box 16:00 HYROX-teknikk · 60 min Anne · WOD-Box 17:10 Core Control · 35 min Annema · Hybrid Court 20:00 Mobility Stretch · 30 min Annema · Yoga Shala	Søndag18. okt 07:30 Morning Intervals · 45 min Yngvar · Pink Platform 07:45 Morning Energy · 35 min Annema · Pink Platform 08:30 Sunrise Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 11:00 Volleyball · 2 t Yngvar · Volleyballbanen 16:00 Styrke · 60 min Annema · Hybrid Court 20:00 Restorative · 40 min Rebecca · Yoga Shala	Mandag19. okt 07:30 Morning Intervals · 45 min Yngvar · Pink Platform 07:45 Spinning · 35 min Anne 08:30 Sunrise Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 11:00 Flow Burn · 20 min Annema · Hybrid Court 11:30 HIIT · 25 min Annema · Hybrid Court 16:00 Løpetur · 60 min Yngvar · Pink Platform 17:00 Yoga Stretch · 30 min Rebecca · Yoga Shala 19:00 Fellesmiddag La Bodega
Tirsdag20. okt 08:00 Morning Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 10:00 Morning Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 09–12 HYROX SIM Anne & Annema · WOD-Box Ettermiddag: restitusjon / egentid	Onsdag21. okt 07:30 Morning Intervals · 45 min Yngvar · Pink Platform 07:45 Morning Energy · 35 min Annema · Pink Platform 08:30 Sunrise Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 11:00 Styrke · 45 min, overkropp Anne · Hybrid Court 16:00 Løpetur · 90 min Yngvar · Pink Platform 17:00 Yoga for the Spine · 40 min Rebecca · Yoga Shala 20:00 Mobility Stretch · 30 min Anne · Yoga Shala	Torsdag22. okt 07:30 Morning Intervals · 45 min Yngvar · Pink Platform 08:15 Spinning · 35 min Anne 09:00 Sunrise Yoga · 40 min Rebecca · Yoga Shala 11:00 Puls & Push · 75 min Anne & Annema · WOD-Box 16:00 Volleyball · 2 t Yngvar · Volleyballbanen 20:00 Avslutning La Bodega	Fredag23. okt Hjemreise