

Veckans program

Vi erbjuder sex pass med coachad simning, fem pass ledarledd cykling i varierande längd, flera löppass, dels som brickpass (cykel + löpning) och dels löpteknikpass med intervaller. Förutom dessa pass kommer växlingsträning och yoga/rörlighet/styrka finnas med på programmet. Man väljer själv vilka pass man vill delta på. Det kommer även att finnas tre föreläsningar med olika teman, detta presenteras två veckor innan avresa.

Program för veckan presenteras här två veckor innan avfärd.

Exempel på träningsupplägg:

Måndag:

Simning 60 min, kvällspass

Tisdag:

Simning 90 min, förmiddagspass.

Brickpass Cykel+löp 90 min, fokus växling på eftermiddagen, samt rörlighetsträning innan middagen.

Onsdag:

Cykel långpass på förmiddagen.

Rörlighet och simning 90 min på eftermiddagen/kvällen.

Torsdag:

Simning 90 min på förmiddagen.

Brickpass på eftermiddagen med fokus växling.

Fredag:

Löpning på löpbana på förmiddagen.

Eftermiddagen ledig

Lördag:

Simning teknikfokus på förmiddagen.

Cykel på eftermiddagen, långpass

Söndag:

Simning på förmiddagen.

Valfri träning på eftermiddagen.

Måndag:

Morgonjogg och hemresa

Alla pass är frivilliga, du väljer själv om du vill delta eller stå över ett pass.