

CARDIO
YOGA & MINDFULNESS
STYRKE
SOSIALT

NAARDIC TRENINGSCAMP TIL FUERTEVENTURA OKTOBER 2025

TID:	FREDAG 17 okt	LØRDAG 18 okt	SØNDAG 19 okt	MANDAG 20 okt	TIRSDAG 21 okt	ONSDAG 22 okt	TORSdag 23 okt	FREDAG 24 okt
07:30-08:15	Ankomst 12.15 på FUE. Har du hjelpensjon, rekker du lunsj som stenger kl 15.00.	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	
07:45-08:20			Power Walk Annema		Power Walk Annema		Power Walk Annema	
08:00-08:40		Spinning Anne		Spinning Anne		Spinning Anne		
08:30-09:00		Morning Yoga Yogashala Rebecca	Morning Yoga Yogashala Rebecca	Morning Yoga Yogashala Rebecca	Morning Yoga Yogashala Rebecca	Morning Yoga Yogashala Rebecca	Morning Yoga Yogashala Rebecca	Frokost (kl 07.30-10.30) Ca 10.00 Buss fra hotellet 13.50 FUE-OSLO
09:00-10:30		Frokost (kl 07.30-10.30)	Frokost (kl 07.30-10.30)	Frokost (kl 07.30-10.30)	Frokost (kl 07.30-10.30)	Frokost (kl 07.30-10.30)	Frokost (kl 07.30-10.30)	
10:00-11.00		Tennishane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennishane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennishane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennishane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennishane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennishane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	
11:00-12:00		Sirkel (60min) WOD-box		Egentid resten av dagen	Bootcamp (60min) WOD-box	Spenst (45min) WOD-box	Hyrox-inspirert økt (60min) WOD-box	
12:00-12:45							Spine & Core Flow (45min) Yogashala	
13.00 - 14.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
14.00 - 15.00	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt hjelpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	
15:00-16:00		Miniband Strong (45min) El Teatro Anne	15:15-16:00 Sterk med vekter WOD-box Annema	FORSLAG Padel / tennis	Mobility Strong (45min) El Teatro Annema	Push & Puls 75min (inkl stretch) WOD-box Anne & Annema	Langtur - gå/jogg (90min) Oppmøte Pink Platform Yngvar	
16:00-17:00	Velkommen, informasjon og fellesøkt med alle trenerne	Kettlebell Fun (45min) WOD-box Annema	16.15-16:45 HIIT El Teatro Anne		Rolig langtur (60min) Oppmøte Pink Platform Yngvar & Anne		Strong & Balanced 30min Yogashala Anne	
17:00-18:00	Oppmøte PINK PLATFORM		17:00-17:40 Yin Yoga Deep Stretch Yoga Shala Rebecca	Tur til landsbyen Las Playitas eller Gran Tarajal				
18:00-19:00		Felles aktivitet (eget initiativ)	Felles aktivitet (eget initiativ)	Tur til Entallada fyrstårn				
				Vanngym regi hotellet				
18:00-19:00					Felles aktivitet (eget initiativ)	Felles aktivitet (eget initiativ)	Felles strandtur med grunnebilde	
19.00 - 20.00	Middag (langbord reservert ved apartments-delen av hotellet)	Middag	Felles middag på annen restaurant	Middag	Middag (langbord reservert ved apartments-delen av hotellet)	Middag	Middag (langbord reservert ved apartments-delen av hotellet)	
20:30		Åpent forum / foredrag Betancuria (hotelldelen)		Peaceful Rest Flow (60min) Yogashala Rebecca		Restorative & Yoga Nidra (60min) Yogashala Rebecca	Avslutningsmorø	

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

All trening er inkludert i oppholdet
Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke