

Vinterboost med Marit

TID:	lørdag 21. februar	søndag 22.feб.	mandag 23. feb.	tirsdag 24. feb.	onsdag 25. feb.	torsdag 26. feb.	fredag 27. feb.	fredag 28.feб.
08:00-09:00		POWERWALK	POWERWALK	KONDISJONS- TRENING TIL MUSIKK 30 MIN + styrke mage/rygg - multicourt	SPINNING spinningsalen	POWERWALK	POWERWALK	POWERWALK
07:30-10:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
10:00-11:00		90 MINUTTER Mental trening/foredrag sportsbaren	STYRKE-wod boks		90 MINUTTER Mental trening/foredrag sportsbaren	DAG TIL EAGENTID	STYRKE-wodboks	
11:00-12:00			YOGA pink- plattform				YOGA-pink plattform	UTSJEKK
12:00-13:00				NB: 60-90 MIN MESTERNES MESTER TEAMØKT wod boks				
15:00-16:00								
16:00-17:00	ANKOMST	WORK SHOP STYRKE-wod boks	START 1630: Mental trening/foredrag sportsbaren				START 1630: Mental trening/foredrag sportsbaren	
17:00-18:00	kl. 17:30 Velkomst i sportsbaren		Mental trening/foredrag sportsbaren	KÅRING AV MESTERNES MESTER SPORTSBAREN			Mental trening/foredrag sportsbaren	
18:00-19:00								
1800	Middag	Middag	Middag	Middag med feiring av MM	Middag	Middag	Middag	

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Monte Feliz med Marit Endresen