

TIMEPLAN

Treningsreise m Salsabil, Christer, Michael & Adriane

Frokost 07.30-10.00

Lunch: Valgfritt

Middag 19.00-21.00

Søndag 26.4	Aktivitet
10.00-10.45	Velkommen, info og felles tur på området, bli kjent
11.00-12.00	HIIT m/ Michael, Christer, Salsa & Adriane - Intervallbasert, høyintensiv trening som kombinerer konisjon og styrke.
17.30-18.30	Pilates m/ Adriane - Styrketrening med kroppsvekt og kroppsbeherskelse som fokus
Mandag 27.4	Aktivitet
08.15-09.00	Morning walk m/ Salsabil & Michael eller Morning run m/ Adriane & Christer
09.00-09.20	ABS m/Salsabil - Effektiv trening av mage og rygg
16.30-17.30	BOX work shop m/ Michael - Få en innføring i basic box teknikk
17.30-18.30	HYROX m/ Michael, Christer, Salsabil & Adriane - Kombinasjon av løping og funksjonell styrke. En effektiv og tøff økt som gir mestring og skikkelig treningsfølelse.

Tirsdag 28.4		Aktivitet
08.15-09.00		Morning walk m/ Salsabil & Christer
09.00-09.20		ABS m/Christer - Effektiv trening av mage og rygg
16.30-17.30		Cardio Combat m/ Michael - Høyintensiv kondisjonstrening inspirert av kampsport med slag og spark
17.30-18.30		Styrke work shop m/ Adriane, Christer, Michael, Salsabil - Styrketrening med fokus på tunge løft med god teknisk utførelse i hovedsakelig baseløftene markløft, knebøy og benkpress
Onsdag 29.4		Aktivitet
08.15-09.00		Morning walk m/ Adriane & Michael eller Morning run m/ Salsabil & Christer
09.00-09.20		ABS m/Michael Effektiv trening av mage og rygg
17.30-18.45		HYROX work shop m/ Michael, Christer, Salsabil & Adriane - Fokus på teknikk i arbeidsstasjonene under et HYROX race: ski erg, sled push, sled pull, BBJ, row, farmers carry, lunges og wall balls
18.45-19.15		Stretching m/ Adriane - Mobilitet og fleksibilitet som føles bra for kroppen.
Torsdag 30.4		Aktivitet

07.00-08.00	Pilates m/ Adriane - Styrketrening med kroppsvekt og kroppsbeherskelse som fokus
08-09.00	Morning walk m/Christer & Salsabil
16.30-17.30	HIIT & Box m Salsabil & Michael - En time der du jobber intervallbasert med styrke og boxing
17.30-18.30	Evening run m/ Adriane & Christer - En rolig løpetur i solnedgangen
Fredag 1.5	
08.15-09.00	Morning walk m/ Salsabil & Michael eller Morning run m/ Adriane & Salsabil
09.00-09.20	ABS m/Adriane - Effektiv trening av mage og rygg
16.00-18.00	Padeltturnering - Dette er en sosial og lavterskel padeltturnering der alle kan være med, uansett nivå. Du spiller korte kamper i double og fokus er å ha det gøy.
18.30-19.30	HYROX m/ Michael, Christer, Salsabil & Adriane - Kombinasjon av løping og funksjonell styrke. En effektiv og tøff økt som gir mestring og skikkelig treningsfølelse.
21.00	Avslutningsfest