

Program Apollos treningscamp 26. april - 3. mai 2026

Varigheten på timen er 45 min (om ikke annet er oppgitt i timeplanen).

Ta med godt med drikke og gjerne et håndkle.

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

Mat		Søndag 26. apr	Mandag 27. apr	Tirsdag 28. apr	Onsdag 29. apr	Torsdag 30. apr	Fredag 1. mai	Lørdag 2. mai	Søndag 3. mai
	06:00		PINK Intro Yoga Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	STRAND Soloppgangs- morgentur/ jogg og RAVE dans på utsiktspunktet Stine, Malene	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	
Frokost 7:00 - 10:00 Continental frokost 10-10:30	07:00		STRAND Morgentur/ jogg Stine, Malene	STRAND Morgentur/ jogg, Stine, Malene	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	Utenfor resepsjon Fjelltur Malene STRAND Gågag Stine	STRAND Morgentur/ jogg Stine, Malene	STRAND Morgentur/ jogg og RAVE dans på utsiktspunktet Stine, Malene	PINK Yoga Daniel
	07:00		PINK Ashtanga Vinyasa Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel		PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	STRAND Morgentur/ jogg Stine, Malene
	08:30		Multicourt Morgenstrek & dans - 25 Cathrine	Multicourt Slyngetrening Kristina	Multicourt Sirkeltime Kristina	Multicourt Morgenstrek & dans - 25 Cathrine	Multicourt Slyngetrening Kristina	Multicourt Morgenstrek & dans - 25 Cathrine	
	09:00		Multicourt Boksing Kristina	PINK HeyPuls 25 Cathrine	WOD Tabata - 25 Cathrine	PINK Aerobic Marius	GRESS Abilica Circle Stine	Multicourt Mage, rygg og mobilitet 30 Kristina	
	09:00		WOD Styrke- trening Stine -	WOD Crosstraining Stine	Platting strand Sykkel LOW Impact Marius	Multicourt Boksing Kristina	PINK Pilates Malene	WOD Crosstraining Stine - Malene	
	09:30			PINK BodySculp 25 min Cathrine	WOD Kondis - 25 Stine - Malene		Multicourt Boksing 30 Kristina		
	09:30			Multicourt Boksing 30 Kristina					
	10:00		Platting strand Sykkel 25 HI Marius	PINK StepStyrke Marius	Multicourt Boksing Kristina	Multicourt BEATZ&PUMP Marius	Multicourt Body Sculp 30 Cathrine	Pink Zumba saturday party Cathrine	
	10:00		Multicourt Tabata - 30 Kristina	Multicourt Bungee 25 Stine - Malene	PINK Linedance Cathrine	PINK Pilates, Kristina	Platting strand Sykkel HI Marius	Multicourt Challenge Marius	
	10:00		PINK Challenge trening Cathrine			WOD Crosstraining Stine - Malene			
	10:30		Platting strand Sykkel 25 HI Marius	Multicourt Bungee 25 Stine - Malene					
	11:00		PINK Zumba Cathrine	Multicourt BodyBalance Kristina	Multicourt BEATZ&PUMP PARTY Marius	Multicourt Bungee Stine - Malene	PINK Dancesurprise Cathrine	GRESS/ STRAND Bootcamp, Stine - Malene	
	11:00		Multicourt Bungee Stine - Malene	Platting strand Sykkel HI Marius	PINK Yoga workshop: Pust, Daniel	PINK Zumba Cathrine	Multicourt Yoga Daniel	PINK BodyBalance Kristina	
	11:30								
LUNSJ BUFFET 12:30-14:30 Lunsj taverne 12:00-16:45	12:30			Vann-aerobic 25, Cathrine		Vann-aerobic 25, Cathrine			
	15:00		Multicourt BEATZ&PUMP "80-90 tall" Marius	PINK Pilates Malene	Fritid	WOD Tabata 30 Marius	PINK StepStyrke Marius		
	15:00		WOD Teknikk og styrke Kristina	WOD Crosstraining Stine/Daniel		GRESS ProseCore, Stine	STRAND Bootcamp Stine - Malene		
	15:00		PINK Abs & ass Stine	Multicourt Aerobic Kristina					
	16:00	Kl 15:45 Velkomstmøte - terassen mellom resepsjon og svømmebasseng (ta på treningstøy)	GRESS Yin Yoga Daniel	GRESS Yin Yoga Daniel		GRESS Yin Yoga Daniel	GRESS Yin Yoga Daniel	Multicourt Avslutningstime for alle	
	16:00		Multicourt Abilica Foamroller 30 Kristina	Multicourt Beveglighet/ restitusjon 30 Kristina		Multicourt Abilica Foamroller - 30 Kristina	PINK Bellydance Cathrine	Eurovision HøyPuls Marius	
	17:00		Multicourt Felles trening rett etter velkomstmøte Flere av trenerne					17:00: STRAND Foto, leker og avslutning	
	18:00		GRESS YinYoga Daniel	17:30 Terasse Drink & latter Cathrine		Kl 18:00 Quiz med Stine			
								Middag	
Middag 18:30 - 21:30	Fra 19:00:00	Middag	Middag	Middag		Middag	Middag	Ca kl 20:15 Etter middag: Quiz med Marius	

- Hovedbasseng ved taverne
- WOD-box
- Multicort
- Platting strand
- PINK-Plattform
- GRESS mellom "quiet pool" og hoved pool
- Gress ved poolbar/PINK
- Fellessamlinger

Pink plattform = Platting nede ved havet der gulvet er rosa
 Gressplen foran barområde ved strand = GRESS
 Fotballbanen bak padelbaner = MULTICOURT
 Stranden nedenfor barområde = STRAND
 Lite basseng ved tennisbanebaren = Kaldkulp
 Stort basseng = Vann-aerobic
 Styrkeboks, område foran padelbanene = WOD
 Pergola på nedsiden av poolbar ved strand = Platting strand



EYDA

apollo sports