

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		Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Morgenløp Yngvar	Egentid
07:45-08:20		Power Walk Anne	Power Walk Annema	Power Walk Anne	Power Walk Annema	Power Walk Anne	Power Walk Annema	
08:30-09:00		Morning Yoga Yoga-shala Rebecca	Morning Yoga Yoga-shala Rebecca	Morning Yoga Yoga-shala Rebecca	Morning Yoga Yoga-shala Rebecca	Morning Yoga Yoga-shala Rebecca	Morning Yoga Yoga-shala Rebecca	Frokost og avreise
09:00-10:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
10:00-11:00		Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	Tennisbane booket (ta med racket eller lei i shoppen)	
11:00-12:00		Sirkel WOD-box Yngvar		Egentid resten av dagen	Bootcamp WOD-box Anne	Spent WOD-box Yngvar	Hyrox-inspirert økt WOD-box Annema	
12:00-12:45							Spine & Core Flow Yogashala 45min Rebecca	
13.00 - 14.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
14.00 - 15.00	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	Hvis du har valgt helpensjon er det buffet på hotellet i dette tidsprommet.	
15:00-15:45		Miniband Strong 45 min El Teatro Anne	Sterk med vekter 45 min WOD-box Annema	FORSLAG Padel / tennis	Mobility Strong El Teatro 45min Annema	Push & Puls 75min (inkl stretch) WOD-box Anne & Annema	Langtur - gå/jogg 90min Yngvar	
16:00-17:00	Velkommen, informasjon og fellesøkt med alle trenerne	Ketiebell Fun 45 min WOD-box Annema	HITT 30 min El Teatro Anne		Rolig langtur 60min Yngvar & Anne		Strong & Balanced 30min Yogashala Anne	
16:30-17:00	Oppmøte PINK PLATFORM		Yin Yoga Deep Stretch El Teatro 30min Rebecca	Tur til landsbyen Las Playitas eller Gran Tarajal Tur til Entallada fyrtårn Vanngym regi hotellet				
18:00-19:00		Felles aktivitet (eget initiativ)	Felles aktivitet (eget initiativ)		Felles aktivitet (eget initiativ)	Felles aktivitet (eget initiativ)	Felles strandtur med gruppebilde	
19.00 - 20.00	Middag	Middag	Felles middag på annen restaurant	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:30		Åpent forum / foredrag Amfi/møterom		Peaceful Rest Flow 60min Yogashala Rebecca	Restorative & Yoga Nidra 60min Yogashala Rebecca		Avslutningsmoro!	

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