

Program treningsreise med Camilla og Helene, Playitas

Fredag 20.mars

Ankomst

19:30: Middag

Lørdag 21- mars:

07.00 - Wod box Camilla

08.00- Intervaller Helene

17.00 - Stretching Helene & Camilla - El Theatro

19:30: Middag

Søndag 22. mars:

08.00 - Core & mobility Helene & Camilla- Yoga Shala

16.00 - Hyrox court (team of 3/4) Helene & Camilla- Wod box

19:30: Middag

Mandag 23. mars:

08.00- Rolig løpetur sone 1-2 (alle)

17.00 - Hyrox court (Helene & Camilla)

19:30: Middag

Tirsdag 24. mars:

08.00 - Tabata/HIIT Hybrid court

18.00- Padel

19:30: Middag

Onsdag 25. mars:

10.00 – Mikkos- Helene & Camilla - Wod box

17.00 - Hyrox court (Helene & Camilla)

19:30: Middag

Torsdag 26. mars:

07:00- Wod box (camilla)

08.00- Intervaller (Helene)

17.00-Stretching og foamroller Helene & Camilla - El teatre

19:30: Middag

FREDAG 27. mars

Avreisedag