

PROGRAM TRENINGSREISE

ONSDAG 7.JANUAR

20:00 Digitalt infomøte på Google Meet

FREDAG 9.JANUAR

Avreise Oslo

12:00 Ankomst ca. 12:00 (online innsjekking på hotellet er tilgjengelig)

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 17:00 – 18:30 Velkomst og introduksjon av øvelser og format.

- Introduksjon og gjennomgang av øvelser (ca. 30 min)
- Basic-time (ca. 60 min)
- Stretching (ca. 30 min)

🕒 19:30 – 21:00 Middag

LØRDAG 10.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

🏃 10:00 – 11:00 Høyintensiv økt

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 18:00 – 19:00 Rolig økt

🕒 19:30 – 21:00 Middag

SØNDAG 11.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

🏃 10:00 – 11:00 Høyintensiv økt

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 18:00 – 19:00 Rolig økt

🕒 19:30 – 21:00 Middag

MANDAG 12.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

🏃 10:00 – 11:00 Høyintensiv økt

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 18:00 – 19:00 Rolig økt

🕒 19:30 – 21:00 Middag

TIRSDAG 13.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

🏃 10:00 – 11:00 Høyintensiv økt

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 18:00 – 19:00 Rolig økt

🕒 19:30 – 21:00 Middag

ONSDAG 14.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

🏃 10:00 – 11:00 Rolig økt

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 18:00 – 19:00 Rolig økt

🕒 19:30 – 21:00 Middag

TORSDAG 15.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

🏃 10:00 – 14:00 Simulering av race*

🕒 13:00 – 15:00 Lunsj

🏃 16:00 – 18:00 Avslutningsaktiviteter

🕒 19:30 – 21:00 Middag

FREDAG 16.JANUAR

🕒 07:30 – 10:30 Frokost

13:00 - Hjemreise fra hotellet

PROGRAM TRENINGSSREISE

ROLIGE ØKTER:

Alt fra en funksjonell styrke økt med lav intensitet, til rolig langtur med løp eller sykkel. Formålet er å sosialisere og/eller restituere for å være klar for neste hardøkt.

HØYINTENSIVE ØKTER:

Økter med høy belastning og tydelig fokus på treningsskonseptet. Det kan være intervaller eller kontinuerlig arbeid hvor målet er å forbedre prestasjonen til et race. Øktene kan også bestå av rene løpsintervaller med fokus på å finne og trene på konkurransefarten.

***SIMULERING AV RACE:**

En økt som skal simulere et HYROX-løp hvor alle kjører en full gjennomgang, tilnærmet likt en HYROX konkurranse.

NB: Det vil kunne forekomme noe endringer i tidspunkter og innhold i programmer / timeplanen frem mot avreise.