

Program treningsreise med Camilla og Helene

Lørdag – 29.mars

Ankomst

19:30: Middag

Søndag – 30.mars

10:00: Hybrid team økt - WOD

17:00: HIIT egenvekt - Multicourt

19:30: Middag

Mandag – 31.mars

08.00-08.20 Stretching

08:30 Intervaller

16:00: HIIT - WOD

19:30: Middag

Tirsdag – 1.april

10:00: Hybrid team økt - WOD

15:00: Mobilitet - Multicourt

17:00: Padlekonkurranse (koster ekstra)

19:30: Middag

Onsdag – 2.april

09:00: HIIT egenvekt - Multicourt

16:00: Hybrid team økt - WOD

19:30: Middag

Torsdag – 3.april

08:30: Intervaller + Stretching

FRI

19:30: Middag

Fredag – 4.april

10:00: Hybrid team økt - WOD

13:00: Sone2 løpetur 50 minutter

17:00: Stretching—Multicourt

19:30: Middag

FREDAG 5. april

Avreisedag