Swedish Training Camp Schema 7-14 mars 2025 | Playitas Resort

Fredag 7 mars 2025
Ankomstdag

Lördag 8 mars 2025
Välkomstmöte 06.45-07.30 i Sala Betancuria.
Vi ledare presenterar oss & pratar om veckan samt delar ut goodiebag.

07.30	Gemensam frukost	Restaurangen
09.00-09.50	Styrkepass med olika stationer	”The rigg”
10.15-11.00	Spinning	Spinning ytan på tak
11.30-12.00	Aqua Fitness	Poolen
12.00-16.00	Lunch & Relax	
16.00-17.00	Core med avslutande Stretch & Relax	”The rigg”
Redskap: Matta & pilatesboll		
17.15-18.30	After Training och pepp inför veckan	Samling utanför El Teatro
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

Söndag 9 mars 2025

07.00-07.50	Powerwalk i soluppgång	Samling utanför hotellet
08.00	Frukost	Restaurangen
09.00-09.45	Styrkepass i Tabata stajl	”The rigg”
Redskap: Bräda, matta, skivstång, kettelbell		
10.00-10.45	BootCamp	Samling Plaza Rambla
Redskap: Boxhandskar & mitsar		
11.00-11.45	Stretch & relax	Plaza Rambla
12.00-16.00	Lunch & Relax	
16.30-17.45	Löpskola, löpteknik, intervaller för ALLA	Samling vid El Teatro
20.00	Gemensam middag	Restaurangen
21.00	Music Quiz med Petra & Håkan	Bodegan

Måndag 10 mars 2025

07.00-07.45	Godmorning Stretch & relax	Yoga Shala
08.00	Frukost	Restaurangen
09.00-09.50	Cirkelfys	”The rigg”
10.15-11.00	Spinning	Spinning ytan på taket
11.30-12.00	Aqua Fitness	Poolen
12.00-16.00	Lunch & Relax	
16.00-16.45	TABATA styrka & puls med kroppen som verktyg	”The rigg”
Redskap: Bräda & matta		
17.00-17.40	Stretch & relax	El teatro
19.00	After training -White Party	Palapa Bar
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

SWEDISH TRAINING CAMP

Tisdag 11 mars 2025

07.00	Powerwalk eller jogging	Samling hotellreceptionen
08.00	Frukost	Restaurangen
09.00-09.45	Bootcamp	”The rigg”
10.00-10.45	Danceparty	Plaza Rambla
11.30-12.00	Aqua Fitness	Poolen
16.00-17.00	Spinning	Spinning salen
17.00-17.30	Stretch and Relax	Plaza Rambla
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

Onsdag 12 mars 2025

07.00-07.50	PowerWalk	Samling utanför hotellet
08.00	Frukost	Restaurangen
09.15 -10.00	Styrkepass i Tabata Stajl	”The rigg”
Redskap: Bräda matta, skivstång, Kettellbell		
10.15-11.00	Spinning	Spinning ytan på taket
11.30-12.00	Aqua Fitness	Poolen
16.00-16.45	Helkroppspass	Plaza Rambla
17.00-17.30	Stretch and Relax	Plaza Rambla
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

Torsdag 13 mars 2025

07.00-07.50	PowerWalk	Samling utanför hotellet
08.00	Frukost	Restaurangen
09.00-09.50	Styrka VS Cardio HIT	” The rigg”
10.00-11.00	Training on the Beach	
11.30-12.00	Aqua Fitness	Poolen
16.00-17.00	Minigolfturnering	
18.30-19-30	Hawaii förfest och summering av veckan	
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

Fredag 14 mars 2025

Avresa hem