

Treningsboost med Siri Linn, Kjetil og Elisabeth til Levante

Søndag: 17.08

Ankomstdag

Velkomstmøte

Mandag 18.08:

09.00 BOOTCAMP Teambuilding m/Siri Linn, Kjetil og Elisabeth - WOD

10.00 Core & mobility m/ Siri Linn (Pink Platform)

11.00 Wod m/ Kjetil (wodboksen)

17.00 HIIT m/ Elisabeth (Multicourt)

Tirsdag 19.08:

06.00 løping / rask gange m/ Elisabeth

07.00 morning flow m/ Elisabeth (Pink Platform)

09.00 Athletic movements m/ Siri Linn (Pink Platform)

11.00 Wod m/ Kjetil (wodboksen)

17.00 mobility & stretching m/ Siri Linn (Multicourt)

Onsdag 20.08:

06.00 løping / rask gange m/ Elisabeth

07.00 mage & rygg m/ Siri Linn (Pink Platform)

09.00 Step m/ Elisabeth (Pink Platform)

11.00 Wod m/ Kjetil (wodboksen)

17.00 mobility m/ Siri Linn (Multicourt)

Torsdag 21.08:

06.00 løping / rask gange m/ Elisabeth

07.00 yoga m/ Elisabeth (Pink Platform)

09.00 Bootcamp m/ Siri Linn (stranden)

11.00 Wod m/ Kjetil (wodboksen)

16.00: Streetdance m/ Siri Linn (Pink Platform)

Fredag 22.08:

06.00 løping / rask gange m/ Elisabeth

07.00 morning mobility m/ Siri Linn (Pink Platform)

09.00 core & legs m/ Siri Linn (Pink Platform)

11.00 Wod m/ Kjetil (wodboxen)

17.00 Puls m/ Elisabeth (Pink Platform)

Lørdag 23.08:

06.00 løping / rask gange m/ Elisabeth

07.00 Pilates m/ Elisabeth (Pink Platform)

09.00 Aerobic basic m / Siri Linn (Pink Platform)

11.00 wod m/ Kjetil (wodboxen)

Søndag 24.08: Avreisedag