

Träningsresa Playitas

Funktionell styrka - HX och löpning

Januari 2026

Måndag

17.30 – 18.30	Löpning & Mobility	Receptionen	Marlene
19.30	Välkomstmöte		
20.00	Middag		

Tisdag

07.30 – 08.30	Morgonjogg & Core	Receptionen	Marlene
10.00 – 10.45	Löpteknik	Receptionen	Marlene
11.00 – 12.00	Löpintervaller	Receptionen	Marlene
15.30 – 16.30	HX	WOD Box	Marlene
16.45 – 17.30	Yin Yoga	Yoga Platform	Sabina
18.30	Mingel	Baren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsöverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag

07.30 – 08.30	Morgonjogg & Mobility	Receptionen	Marlene
10.00 – 10.45	Styrkeworkshop	WOD Box	Marlene
11.30	Promenad till Gran Tarajal	Receptionen	Alla
16.00 – 16.45	Lower body strength	WOD Box	Marlene
17.00 – 17.45	Pilates	Yoga platform	Sabina
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Torsdag

07.30 – 08.30	Morgonjogg & Booty	Receptionen	Marlene
10.00 - 10.45	Upper body strength	WOD Box	Marlene
11.00 - 11.45	Löpning intervaller	Receptionen	Marlene
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
14.00	Cykling	Cykelcenter	Cykelguide
16.30 – 17.15	Par Yoga	Yoga Platform	Marlene & Sabina
18.15 – 19.00	Workshop Träningsplanering	Konferens	Marlene
19.00	Middag	Restaurangen	



Fredag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00 – 11.30	Löpning Distans Fyren	Receptionen	Marlene
12.00 – 12.45	Workshop Kost	WOD Box	Marlene
15.00 – 15.45	HX Teknik	WOD Box	Marlene
16.00 – 16.45	HX	WOD Box	Marlene
17.00 – 17.30	Stretch & Relax	Yoga Platform	Marlene
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Lördag

07.30 – 08.30	Morgonjogg & Mobility	Receptionen	Marlene
10.30 - 12.30	HX Simulering	WOD Box	Marlene
14.00	Utflykt Morro Jable	Receptionen	
19.00	Middag	Restaurangen	

Söndag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Marlene
10.00 – 10.45	Spinning	Spinning area	Marlene
11.00 – 11.45	Box	WOD Box	Marlene
12.00 – 12.45	Finalpass	WOD Box	Marlene
15.30 – 16.30	Endurance	Receptionen	Marlene
16.45 – 17.45	Yin yoga och Yoga Nidra	Yoga Platform	Marlene
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.00	Middag	Restaurangen	

Måndag

07.00 – 07.30	Morgonjogg	Receptionen	Marlene
07.45 – 08.30	HX	WOD Box	Marlene

Mindre ändringar i schemat kan ske