

Treningsreise med Kristin Birkelund og Maren Erdvik

TID:	Lørdag 06.06	Søndag 07.06	Mandag 08.06	Tirsdag 09.06	Onsdag 10.06	Torsdag 11.06	Fredag 12.06
07:30			Motbakkeløp	07:00: Yoga mobility Beach plattform	Intervaller	07:00: Yoga mobility Beach plattform	07:00: Soloppgangstur
08:00		Velkommen Bli kjent økt MOG - oppmøte resepsjon					
09:00			Bootcamp styrke MOG	Partnerøkt MOG	Teamøkt MOG	Ned i kjelleren MOG	Tabata MOG
10:00		Feelgood stretch Multicourt		Abs on fire Multicourt	Høypuls 30 Multicourt	Høypuls 30 Multicourt	Deep core Multicourt
11:00		Egentid/sosialt	Egentid/sosialt	Egentid/sosialt	Egentid/sosialt	Egentid/sosialt	Egentid/sosialt
12:00							
13:00							
16:00					Løpe- + gåtur		
17:00	Velkomstøkt for de som har kommet Multicourt	Høypuls 30 Multicourt	Tabata MOG	Styrketrening + teori MOG	EMOM MOG	AMRAP MOG	Smilepuls partnerøkt
18:00		Fullkropp svettefest MOG	Mobilitet Beach plattform	Styrketrening + teori MOG		Mobilitet Beach plattform	
19:45	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Cavo Spada

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke