

Timeplan treningsreise 2026

Wodbox	Ute	Spinningsal
Pinkplattform	Multicort	Sportsbar

Premiumgames

		Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Frokost 7:30-10:00	07:00			Yoga for atlethen -Maren		Bodybalance Maren			
	08:00			Morgenløp-45min-Bertine og Hanna			Morgenløp-int, Bertine og Hanna		Løp Bertine
	09:00		Spinn intervall 50min- Maren			Spinning- Maren		10:00 quizspinn, allsang på hjulet - Maren og Dan	
		Avreise: 11:10 gardermoen							
	1230		HIIT- Dan og Maren	WOD- Dan. Støtte: Maren	WS-info kommer		Kampsport. Maren, støtte: Dan	AcroYoga-Maren/Dan	
					Dan og Maren?				
		Lander 15:55							Avreise: 15:15
	15:00		Hyrox, Hanna og Bertine		Soma move-Maren		WOD 50min	PartnerWOD-gamesedition, Alle	
	16:00				Foredrag: Info kommer	Løpedrills-Bertine og Hanna	Foredrag: Info kommer		
Middag 1800-2000		Fellesmiddag			Bertine/Hanna ?		Dan/Maren	Felles middag/bankett hotell	
	20:30	Bli kjent /informasjonsmøte		Gameshow-Danmerano. Maren Bistår					
	21:00	Yoga Nidra/meditasjon, Maren.					yoga Nidra/meditasjon-Maren		