

Dag	Tid	Belastning	Varighet	Økt	Beskrivelse	Arena	Trener(e)
Søndag (ankomst)	17:00-17:50	Styrke	1t	Velkomst-bootcamp styrke	Sirkeltrening helkropp – bli kjent med arenaen	WOD BOX	Lisa / Andrea
Søndag (ankomst)	18:00-18:50	Lav impact (kombi)	1t	Core burn + stretch	30 min core med strikk + 30 min stretching	Pink plattform / Yoga shala	Charlotte
Mandag	07:00	Kondisjon	1t	Utendørsløping	Langtur eller fartlek i gruppe	Utendørs	Vilde
Mandag	08:00	Kondisjon	1t	Morgenspinn	sykkel	sykkelsal	Ida
Mandag	01.09.2030 08:00	Padel	1-1,5t	Padel økt 1: Teknikk + spill	prøvespill – 3 baner (12 stk)	Padel	Andrea
Mandag	10:00	Styrke	1t	styrke helkropp	Baseøvelser	WOD BOX	Ida
Mandag	17:00	Lav impact	1t	Aerobic intervall	trinntime	multicourt	Ida
Tirsdag	07:30	Kondisjon	1t	Utendørsløping	Langtur eller fartlek i gruppe	Utendørs	Charlotte / Vilde
Tirsdag	08:00-09:30	Padel	1-1,5t	Padel økt 2: Nybegynnerspill	Spill på nybegynnernivå – 2-3 baner (8-12 stk)	Padel	Andrea
Tirsdag	10:00	Styrke	1t	Sirkeltrening styrke	Stasjonssirkel – funksjonell belastning	WOD BOX	Andrea/Lisa
Tirsdag	18:00	Lav impact (kombi)	1t	Core burn + stretch	30 min core med strikk + 30 min stretching	Pink plattform / Yoga shala	Charlotte
Onsdag	08:00	Kondisjon	1t	HIIT helkropp	Høy intensitet – kroppsvekt og tempo	WOD BOX / Multicourt	Lisa
Onsdag	12:00	Styrke	1t	Booty styrke	Hip thrust, bulgarsk split, RDL	WOD BOX	Andrea
Onsdag	16:00	Lav impact	1t	SykelDisco		Sykel	Ida
Onsdag	16:00	Lav impact	2t	Fotballturnering		Multicourt	Alle
Torsdag	08:00	Hybrid	1t	HYBRID		WOD BOX	Charlotte/Vilde
Torsdag	ca 12:00	Kondisjon	2t	Langtur løping	Valgfritt alternativ for de med overskudd	Utendørs	Vilde / Charlotte
Fredag	05:00	Morgentur	1-1,5t	Soloppgangstur til fyrlykt	Tidlig morgentur – nyt soloppgangen sammen	Utendørs	alle
Fredag	10:00	Kondisjon	1t	Aerobic intervall	trinntime	multicourt	Ida
Fredag	10:00	Padel	1-1,5t	Padel økt 3: Mellomnivå spill	Spill på mellomnivå – 2-3 baner (8-12 stk)	Padel	Andrea
Fredag	12:00	Styrke	1t	Styrke helkropp sirkel	Stasjonssirkel med vekter og kroppsvekt	WOD BOX	Lisa
Fredag	18:00	Lav impact	1t	stretch & avspenning	yininspirert	Yoga shala	Charlotte
Lørdag	08:00-09:30	Kondisjon	1-1,5t	Padel økt 4: Mexicano turnering	Turnering med rullerende makkerpar	Padel, 2 baner	Andrea
Lørdag	14.30-16	Kondisjon	1t	Beach volleyball-turnering	Sosialt	Beach volleyball	Alle
Lørdag	17:00-17:50	Styrke	1t	HYROX-spesifikk styrke	Sled, wall balls, sandbag — hyrox-stasjonene	WOD BOX	Vilde / Charlotte
Lørdag	18:00	Lav impact	30 min	stretch & avspenning		Yoga shala	Lisa
Søndag (avreise)	07:00	Kondisjon	30-45 min	Morgenjogg	Rolig avreisetur – nyt siste morgen	Utendørs	Vilde