

## Swedish Training Camp Schema 19-26 maj 2024 | Porto Myrina

### Söndag 19 maj 2024

Avresa enligt bokningsbekräftelsen.

20.00 Gemensam middag

### Måndag 20 maj 2024

09.00-09.50	Träning med gummiband	Pink Plattform
10.30-11.00	Gympa For Fun	Multicourt
11.30-12.00	Vattengympa	Poolen
15.00-15.50	Cirkelfys med redskap	WOD Boxen
18.00- 19.00	Presentation och Pepp inför veckan	Poolbaren
19.30	Gemensam middag	Restaurangen

### Tisdag 21 maj 2024

07.15-08.00	Stretch & Relax	Pink Plattform
10.15	Gemensam utflykt med promenad/vandring, lunch & bad <i>(lunchen bekostas av var &amp; en)</i>	
16.00-17.00	Funktionell Träning med kroppen som verktyg <i>(reservation för ändring el stryks från programmet beroende när vi är tillbaka från utflykten)</i>	Samling padelbanorna
20.00	Gemensam Middag	Restaurangen

### Onsdag 22 maj 2024

07.30-08.30	Power walk	Samling receptionen
10.00-10.30	Rörlighetsträning	Samling padelbanorna
11.00-11.50	Cirkelträning med redskap	WOD Boxen
12.30-13.00	Vattengympa	Poolen
16.30-17.30	Gympa For Fun	Multicourten
20.00	Gemensam middag	Restaurangen
21.00	Musik quiz	Poolbaren

### Torsdag 23 maj 2024

07.30-08.15	"Gomorrón Stretch"	Samling vid stranden
10.00-10.30	TABATA	Multicourten
10.30-11.00	Träna med gummiband	Multicourten
11.30-12.00	Vattengympa	Poolen
16.30-17.30	Dance Fitness	Multicourten
20.00	Gemensam middag	

### Fredag 24 maj 2024

09.00-09.45	Core	Pink Plattform
10.00-10.50	Gympa For Fun	Multicourten
15.00-15.50	Cirkelfys med redskap	WOD Boxen
17.00-18.15	Aftertarining med Hawai Tema	Poolbaren
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

### Lördag 25 maj 2024

09.00-09.50	Cirkelfys	WOD Boxen
10.00-10.50	Överaskningspass	Multicourten
11.00-11.30	Vattengympa	Poolen
17.00-18.00	Knyta åt säcken med brygghäng, bubbel & babbel	Samling vid bryggan
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

**Söndag 26 maj 2024**

Hemresa enligt bokning bekräftelsen