

## Swedish Training Camp Schema 6-13 okt 2024 | Levante Padel/Tennis/Gruppträning

### Söndag 6 okt 2024:

Avresedag, se bokningsbekräftelse. Välkomstmöte kl.17.00-17.45 – Meltini Bar  
Frukost från 07.30-10.00. Samtliga dagar gemensam middag ca 20.00.  
Föreläsning tillkommer i programmet.

### Måndag 7 okt 2024:

07.00-07.45	Powerwalk	
07.30-12.00	Padel träning, 90 min pr.grupp	Padelbanor x 2
10.00-11.00	Styrkepass	WOD Box
11.15-12.00	Core	Pink Area
15.00-17.00	Tennis	Tennisbanor x 4
17.00-17.45	Stretch & relax	Pink Area
18.00.	After Training & pepp inför vecka	

### Tisdag 8 okt 2024:

07.00-07.45	Powerwalk	
07.30-12.00	Padel träning, 90 min pr.grupp	Padelbanor x 2
10.00-11.00	Styrkepass	WOD Box
11.15-12.00	Core	Pink Area
15.00-17.00	Tennis	Tennisbanor x 4
17.15-18.00	Stretch & relax	Pink Area
20.30	Music Quiz	Meltini Bar

### Onsdag 9 okt 2024:

07.00-07.45	Powerwalk	
07.00-10.00	Padel träning, 90 min pr.grupp	Padelbanor x 2
09.00-09.45	Boot Camp	Pink Area
10.00-12.00	Tennis	Tennisbanor x 4
10.00-10.45	Dance Fitness	Pink Area
11.00-11.45	Stretch & Relax	Pink Area

### Torsdag 10 okt 2024:

07.00-07.45	Powerwalk	
07.30-12.00	Padel träning, 90 min pr.grupp	Padelbanor x 2
09.00-09.45	Core	Pink Area
10.00-10.45	Pulspass	Pink Area
15.00-17.00	Tennis	Tennisbanor x 4
16.00-17.00	Styrkepass	WOD Box

### Fredag 11 okt 2024:

07.00-07.45	Powerwalk	
07.30-12.00	Padel träning, 90 min pr.grupp	Padelbanor x 2
09.00-09.45	Stretch & relax	Pink Area
10.00-10.45	MRL	Pink Area
15.00-17.00	Tennis	Tennisbanor x 4
16.00-17.00	Styrkepass	WOD Box
17.15.	After Training- Hawaii Tema	

SWEDISH  
TRAINING CAMP

**Lördag 12 okt 2024:**

07.00-07.45	Powerwalk	
07.00-10.00	Padel träning, 90 min pr.grupp	Padelbanor x 2
09.00-09.45	Boot Camp	Pink Area
10.00-12.00	Tennis	Tennisbanor x 4
10.00-11.00	Styrkepass	WOD Box
11.15-12.00	Stretch & relax	Pink Area
18.00-19.00	After Training – Summering av veckan.	

**Söndag 13 okt 2024:**

Hemresa enligt bokningsbekräftelse