

Preliminärt Program v. 17 Intersport & Skidlandslaget



LÖRDAG

12.30 Ca ankomst från Arlanda Gr 1
15.00 Skidstyrka på plankan
16.15 Löpning/stavgång
20.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 2 & Kastrup

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09:30 Rundvandring – samling vid hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 CrossFit vid Buren på stranden
11.30 Zumba på plankan
11.30 Rullskidor
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Rullskidor
16.30 Löpning/Löptechnik+distanslöpning+kom-i-gång-jogg
16.30 Stavträning/Teknikträning
16.30 Yoga på plankan
20.30 Mingel i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Rullskidor
10.15 CrossFit marklyft och frivändning i träningslok.
11.30 Zumba på plankan
11.30 Core i träningslokalen
15.00 Skidgång
15.00 Afro på plankan
15.00 Grit i träningslokalen
16.15 Löpning/Intervaller + kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Backträning
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Paneldebatt – Anders Södergren, Ola Raval, Stina Nilsson och Daniel Richardsson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Rullskidor
10.15 Soma Move på plankan
11.30 Body Jam på plankan
11.30 CrossFit vid Buren på stranden
14.30 Kettlebells i träningslokalen
14.30 Skidstyrka på plankan
15.30 Pricka Tiden Familj. 1 Euro Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan. Vinnare får vinstpotten.
17.00 After workout vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Rullskidor
10.15 Freepower på plankan
11.30 CrossFit vid Buren på stranden
11.30 Jallabina på plankan
15.00 Rullskidor
15.00 Afro på plankan
15.00 Grit i träningslokalen
16.15 Löpning/Teknikintervaller + kom-i-gång- jogg
16.15 Stavträning/Intervaller
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Mitt liv som skidåkare - Anders Södergren

TORS DAG

09.00 Bergspasset
15.00 Skidstyrka på plankan
16.00 Core i träningslokalen
16.00 Återhämtningsspass Yoga/stretch på plankan
20.30 Föreläsning: Ola Raval

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Rullskidor
10.30 Soma Move på plankan
11.30 Jallabina på plankan
11.30 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Skidgång
15.00 Body Jam på plankan
15.00 CrossFit i buren på stranden
16.00 Löpning/fartlek i västra skogen+kom-i-gång- jogg
16.00 Stavträning/Mixpass
16.00 Yoga på plankan
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag. Biljetter säljs i Servicekontoret.
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00 Ca Avresa Arlanda Gr 1
10.15 CrossFit i buren på stranden
10.15 Zumba på plankan
10.15 Freepower i träningslokalen
12.00 Utcheckning
16.00 Ca avresa till Arlanda Gr 2 och Kastrup

* Gruppträningspassen är ca 45–50 min om inget annat anges.

*Med reservation för ändringar.

Partners:

