

Behandlerverket Løpecamp

TID:	LØRDAG 07.02	SØNDAG 08.02	MANDAG 09.02	TIRSDAG 10.02	ONSDAG 11.02	TORSdag 12.02	FREDAG 13.02
07:00							
08:00		Løping - rolig økt		Løping - rolig økt		Løping - rolig økt	
09:00			Løping - intervall		Løping - intervall terskel		Løping - langkjøring
10:00							
11:00		Grunnstyrke (Inger) Wodbox	Recovery & mobility (SL) Pink plattform	Styrke prestasjon (Kristian) Wodbox	Hip strenght & mobility (SL) Wodbox	Styrke skadeforebyggende (Kristian) Wodbox	Core & mobility (SL) Multicourt
12:00							
13:00							
16:00	Shake out run - oppmøte utenfor resepsjon	Stability & balance (SL) Multicourt	Quick fix hjemmeøkta (Inger) Multicourt	Core & mobility (SL) Multicourt	Yoga (SL) multicourt	Quick fix hjemmeøkta (Inger) Multicourt	Team økt Multicourt
17:00							
18:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
						Sportsbar: foredrag og quiz	

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Monte Feliz

Frokostbuffé serveres kl. 7.30-10.00.

Salatbaren er åpen kl. 12.30-15.00. Lørdager kl. 11.00-16.30.

Middagsbuffé 2 bordsettinger: kl. 18.00 og kl 19:45

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke