



ATLETVECKAN.SE

## Program Atletveckan 18-25/3 2019

*Preliminärt program*

**118 mars (måndag)** - tiderna beror på tiden vi landar...

ca16:15 – Rundvandring VC Bootcamp  
ca17:00 – Atletpass 1 – Funktionell Prepertränning, kroppshållning, kontroll och rörelselära (Fitnesscenter Gyula)  
ca17:45 – Löpning - 30min individuella distanser (Gyula)  
19:30 - Cavamingel  
20:00 - Middag  
ca 21:00 - Presentation och genomgång för veckan  
Hotelbar ca 1h

**19 mars (tisdag)**

07:00 – Mountin walk, ca75min  
08:15 - Frukost  
09:00 - Föredrag 1 - Träna Funktionellt och Atletiskt (Gyula)  
10:30 – Förberedelse och uppvärmning samling utanför Fitnesscentret  
11:00 - Atletpass 2 - Marklyft och Frontböj samt Crossfit wod (TC6 Gyula)  
12:00 – Atletpass 3 - Löparstyrka och Tabata bas 3an (Plazarambla Gyula)  
13:00 - Lunch  
14:00 - 16:00 - Siesta  
16:00 – Atletpass 4 - Rörlighet för Atleter (Fitnesscenter Gyula)  
17:00 - Atletpass 5 – Drag och Core styrka + Kondition (Fitnesscenter Gyula)  
18:00 – Återhämtning ca 30min, (Fitnesscenter gruppen)  
19:30 – Cavamingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:00 (sömn 7,00h)

**20 mars (onsdag)**

07:00 - Simning 1, reserverad bana (Gyula)  
08:00 - Frukost  
09:00 - Cykling 1 – 4-5,5mil landsväg (2-3h) (Cykelcenter Gyula och Jonatan)

12:00 – Atletpass 6 – Atletens funktionell stabilitets träning 1 (Plazarambla Gyula)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – Atletpass 7 - Frivändningar + Press (Fitnesscenter Gyula)

17:15 – Prova på - SwimRun for Fun 60min (open water) (Beachbar Gyula)

19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:00 (sömn 7,00h)

**21 mars (torsdag)**

07:00 - Mountin trailrunning and walk 75min

08:00 - Frukost

09:00 – Föredrag 2 (60min) - Skedeförebyggande träning och snabbare återhämtning (Gyula)

11:00 - Atletpass 8 – Frivändningar, Benböj och Crossfit wod (TC6 Gyula)

12:00 – Atletpass 9 – Snabbhet för Atleter, 75min Sprint, hopp och kastskola + löpintervaller (Utomhusgym Gyula)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – Atletpass 10 – Extra stärkande rörelser (Fitnesscenter Gyula)

17:00 – Atletpass 11 - Prepare rörelser (Fitnesscenter Gyula)

18:00 – Återhämtning ca 30min, (Fitnesscenter gruppen)

19:30 - Whitenigthmingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:00 (sömn 7,00h)

# PROGRAM ATLETVECKAN PLAYITAS 18-25 MARS 2019



## 22 mars (fredag)

07:00 - Simning, reserverad bana (Gyula)  
08:00 - Frukost  
09:00 - Cykling + Löpning - (ca 3timmar) 4 eller 6mil landsväg + Löpning 6,0km eller 9,6km (Cykelcenter Gyula)  
12:00 – Atletpass 12 – Atletens funktionell stabilitets träning 2 (Plazarambla Gyula)  
13:00 - Lunch  
14:00 - 15:00 - Siesta  
15:00 – Föredrag - Baskost samt kost och tillskott för prestation (Gyula)  
16:00 - Atletpass 13 – Tyngdlyftning och Crossfit wod (Fitnesscenter Gyula)  
17:00 – Atletpass 14 – Atletens funktionella cirkel (Plazarambla Gyula)  
18:00 –After Workout, Beachbar

## 23 mars (lördag)

07:00 - Simning, reserverad bana (Gyula)  
08:00 - Frukost  
09:00 – Föredrag 3 (60min) - Gränsöverskridande träning och träningsupplägg för Atletträning (Gyula)  
11:00 – Atletpass 15 - Kampsportfys (TC6 Gyula)  
12:00 – Atletpass 16 – Koordination för Atleter, gymnastikens grunder (Plazarambla Gyula)  
13:00 - Lunch  
14:00 - 16:00 – Siesta  
15,30 - Hämta cyklarna med lås för morgondagen.  
16:00 - Atletpass 17 – Atlet5an test ca2h (Fitnesscenter Gyula)  
18:00 – Återhämtning ca 30min, (Fitnesscenter gruppen)  
19:30 - Black&Whitemingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:30 (sömn 7,30h)

Hämta cyklarna dagen innan

## 24 mars (söndag) The challengeday

06:30 - Simning 1000m, reserverad bana (Gyula)  
07:30 - Frukost  
08:00 - Cykling, 5,5mil eller 7,5mil ev 9mil landsväg (Gyula och Jonatan)  
11:00/30 – Löpning, direkt efter cykel löpning till Lighthouse 12km T/R (ca 2timmar (Gyula)  
13:00-30 - Lunch "OBS Tiden"  
14:30 – Samling Fitnesscenter  
15.00 -18.00 Atletpass 18 - Element 5 Adventure" (Gyula)  
18.00 – Grupp SPA, ca 40min

20.00 – Förfest...  
20,30 – Middag i byn  
23:00 – Efterfest...

## 25 mars (måndag)

hemresedag och valfri träning på morgon

**Atletpass 1 – Funktionell Preperträning, kroppshållning, kontroll och rörelselära (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 2 - Marklyft och Frontbøj samt Crossfit wod (TC6 Gyula)**  
**Atletpass 3 - Löparstyrka och Tabata bas 3an (Fitnesscenter Jonatan)**  
**Atletpass 4 – Drag och Core styrka + Kondition (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 5 - Rörlighet för Atleter (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 6 – Atletens funktionell stabilitets träning 1 (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 7 - Frivändningar + Press (TC6 Gyula)**  
**Atletpass 8 – Frivändningar, Benbøj och Crossfit wod (TC6 Gyula)**  
**Atletpass 9 – Extra stärkande rörelser (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 10 – Snabbhet för Atleter, Sprint, hopp och kastskola + löpintervaller (Utomhusgym Gyula)**  
**Atletpass 11 - Prepare rörelser (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 12 – Atletens funktionell stabilitets träning 2 (Fitnesscenter Gyula)**  
**Atletpass 13 – Tyngdlyftning och Crossfit wod (TC6 Gyula)**  
**Atletpass 14 – Atletens funktionella cirkel (Utomhusgym Gyula)**  
**Atletpass 15 – Koordination för Atleter, gymnastikens grunder (Utomhusgym Gyula)**  
**Atletpass 16 - Kampsportfys (Kampsport area Gyula)**  
**Atletpass 17 – Atlet5an test ca2h för gruppen (Fitnesscenter Gyula)**

*Veckoschemat är preliminärt. Den slutgiltiga delas ut under resdagen. Alla deltagare har full tillgång till program på Internationella träningsveckan (Fitness & FunWeek). Vi reserverar oss för ändringar i programmet. Tider och samlingsplatser samt reseinfo skickas per mail ca en vecka före avresa.*