



ATLETVECKAN.SE

Program Atletveckan 17-24/9 2019

Preliminärt program

17 sept (tisdag) - tiderna beror på tiden vi landar...

ca16:15 – Rundvandring

ca17:00 – Atletpass 1 – Funktionell Prepertränning, kroppshållning, kontroll och rörelselära (Tc6 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

18 sept (onsdag)

07:00 – Mountain walk, ca75min

08:15 - Frukost

09:00 - Föredrag, träna funktionellt och atletiskt (Gyula)

10:00 - Fitness teori 1 -

11:00 - Lyftarskola, marklyft och Benböj (TC6 Gyula)

12:00 – Atletens funktionella cirkel (Plazarambla Gyula)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – Rörlighet för Atleter (Fitnesscenter Gyula)

17:00 - Crossfit - Crossfitskola samt wod (TC6 Gyula)

18:00 – Workshop Återhämtning, rörlighet ca 45min, (Fitnesscenter)

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

19 sept (torsdag)

07:00 - Simning 1, reserverad bana (Gyula)

08:00 - Frukost

09:00 - Cykling 1 – 4-5,5mil landsväg (2-3h)
(Cykelcenter Gyula)

12:00 – Crossfitness level 1 inkl. stabilitetstränning
(Plazarambla Gyula)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – Tyngdlyftning med frivändningar och press
(Tc6 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)

20 sept (fredag)

07:00 - Morgoncardio (Fitness & Fun program)

08:00 - Frukost

09:00 – Föredrag - Baskost samt kost och tillskott
för prestation (Gyula)

09:00 – Fitness workshop - Bröst och mage

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

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

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – Gymedträning med fria vikter
(Fitnesscenter Gyula)

17:00 – Crossfitskola samt wod (TC6 Gyula)

18:00 – Workshop Återhämtning, foamrulle ca
45min, (Fitnesscenter)

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

PROGRAM ATLETVECKAN PLAYITAS 17-24 SEPTEMBER 2019



21 sept (lördag)

07:00 - Simning, reserverad bana (Gyula)
08:00 - Frukost
09:00 - Cykling + Löpning - (ca2- 3timmar) 4 eller 6mil landsväg + Gyula)
12:00 – Atletpass 12 – Atletens funktionell stabilitets träning 2 (Plazarambla Gyula)
13:00 - Lunch
14:00 - 16:00 - Siesta
16:00 – Styrketräning med hantlar (Fitnesscenter Gyula)
Tyngdlyftning och Crossfit wod (Fitnesscenter Gyula)
17:00 – Löpning, individuella distanser (Cykelcenter)
18:00 – Workshop Återhämtning, specialstreck ca 45min, (Fitnesscenter)

22 sept (söndag)

07:00 - Distanslöpning med gyula eller Morgoncardio (Fitness & Fun program)
08:00 - Frukost
09:00 – Föredrag 3 (60min) - Gränsöverskridande träning och träningsupplägg för Atletträning (Gyula)
10:00 - Fitness workshop, Armar
11:00 – Funktionell styrka - Xcord vs Pilatesboll (TC6)
12:00 – Koordination för Atleter, gymnastikens grunder (Plazarambla Gyula)
13:00 - Lunch
14:00 - 16:00 – Siesta
16:00 - 18:00 – 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

23 sept (måndag) 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 – 18.00 - "Grottmansvandring" ca 3timmar (Gyula)
18.00 – Grupp SPA, ca 40min
20.00 – Förfest...
20,30 – Middag i byn
23:00 – Efterfest...

24 sept (tisdag)

hemresedag och valfri träning på morgon