

# PROGRAM ATLETVECKAN PLAYITAS 4 – 11 DEC 2017



## Program Atletveckan 4-12 december 2017

*Preliminärt program*

### 4 dec 2017 (måndag)

16:15 – Gemensamt möte med rundvandring och genomgång av veckan  
17:00 – Intropass, Kettlebells och Tabata Bas 3an  
19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, max 1h

### 5 dec 2017 (tisdag)

07:15 - Morgon cardio, Mountain PW  
08:00 - Frukost  
09:00 - Föredrag 1 - Träna Funktionellt och Atletiskt  
10:00 - Atletstyrka & Crossfittetekniker 1  
11:00 - Core och skulderstabilitet - Xcord  
12:00 - FC träning, intro  
13:00 - Lunch  
14:00 - 16:00 - Siesta  
16:00 - Styrketräning - Maskiner  
17:00 - Uthållighet & återhämtning 1  
19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, max 1h

### 6 dec 2017 (onsdag)

07:15 - Simning pool, reserverad bana  
08:00 - Frukost  
09:00 - Föredrag 2 - Atletkost  
10:00 - Atletstyrka & Crossfittetekniker 2  
11:00 - Träna Koordination  
12:00 - FC träning, lev 1  
13:00 - Lunch  
14:00 - 15:30 - Siesta  
16:00 - Styrketräning - Fria vikter 1  
17:00 - Uthållighet & återhämtning 2  
19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, max 1h

### 7 dec 2017 (torsdag)

07:15 - Morgon cardio, Mountain PW  
08:00 - Frukost  
09:00 - Föredrag 3 - Skedeförebyggande träning  
10:00 - Atletstyrka & Crossfittetekniker 3  
11:00 - Core och skulderstabilitet - Balansboll  
12:00 - FC träning, lev 2  
13:00 - Lunch  
14:00 - 16:00 - Siesta  
16:00 - Styrketräning - Fria vikter 2  
17:00 - Uthållighet & återhämtning 3  
19:30 - Cava mingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, max 1h

### 8 dec 2017 (fredag)

07:15 - Simning pool, reserverad bana  
08:00 - Frukost  
09:00 – Föredrag 4 - Återhämtning  
10:00 - Atletstyrka & Crossfittetekniker 4  
11:00 – Träna snabbhet  
12:00 - FC träning, lev 3  
13:00 - Lunch  
14:00 - 16:00 - Siesta  
16:00 - Styrketräning - Fria vikter 3  
17:00 - SwimRun allt bara Löpning (45-60min)  
19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, max 1h

### 9 dec 2017 (lördag)

07:15 - Morgon cardio, Mountain PW  
08:00 - Frukost  
09:00 – Föredrag 5 - Träningsupplägg för Atletträning  
10:00 - Atletstyrka & Crossfittetekniker 5  
11:00 - Hemträning för Atleter  
12:00 - FC träning, challenge  
13:00 - Lunch  
14:00 - 16:00 - Siesta  
16:00 - Atlet 5an test 2h (styrka, snabbhet, uthållighet, rörlighet och koordination)  
18:00 - Grupp SPA (extra)  
19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, max 1h

### 10 dec 2017 Challenge-day (söndag)

07:00 - Simprovet  
07:45 - Frukost  
09:00 - Cykling - 4mil landsväg  
10:30 - Löpning - 12km  
13:00 - Lunch  
15:00 – 18.00 Outdoor Adventure 3 timmar  
19:30 - Avskedsfest!!! Cavamingel, 20:00 - Middag  
21:30 - Barhäng, minimum 4h  
03:00 - 08:00 (sömn max 5h)

### 11 dec 2017 (måndag)

Hemresedag och valfri träning på morgon

*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.*