

PROGRAM ATLETVECKAN PLAYITAS 19 – 26 MARS 2018



Program Atletveckan 19-26 Mars 2018

Preliminärt program

19 mars 2018 (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

20 mars 2018 (tisdag)

07:15 - Morgon cardio, Mountain PW
08:00 - Frukost
09:00 - Föredrag 1 - Träna Funktionellt och Atletiskt
10:00 - Atletstyrka & Crossfitekniker 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

21 mars 2018 (onsdag)

07:15 - Simning pool, reserverad bana
08:00 - Frukost
09:00 - Föredrag 2 - Atletkost
10:00 - Atletstyrka & Crossfitekniker 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

22 mars 2018 (torsdag)

07:15 - Morgon cardio, Mountain PW
08:00 - Frukost
09:00 - Föredrag 3 - Skedeförebyggande träning
10:00 - Atletstyrka & Crossfitekniker 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

23 mars 2018 (fredag)

07:15 - Simning pool, reserverad bana
08:00 - Frukost
09:00 – Föredrag 4 - Återhämtning
10:00 - Atletstyrka & Crossfitekniker 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

24 mars 2018 (lördag)

07:15 - Morgon cardio, Mountain PW
08:00 - Frukost
09:00 – Föredrag 5 - Träningsupplägg för Atleträning
10:00 - Atletstyrka & Crossfitekniker 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

25 mars 2018 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)

26 mars 2018 (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.