

STYRKEVECKAN

AKO RAHIM • COACH GYULA

- PLAYITAS 17 - 24 JANUARI 2022



Nedanstående veckoschema är preliminärt. Den slutgiltiga kommer vi dela ut vid ankomst. Open-gruppen har ett eget program som delas ut på plats men som sker under samma tider.

17 jan (måndag) - tiderna beror på tiden vi landar...

ca16:30 – Gemensamt möte, genomgång för veckan och rundvandring

ca17:00 – 90min intropass, Uppvärmnings och återhämtningsrutiner samt Teknik för marklyft och avslutande wod

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

18 jan (tisdag)

06:45 - 75min - PW & Trailrunning över Playitasbergen

08:00 - 60min - Frukost

09.00 - Föredrag 1 - Atletisk träning för långsiktighet (Gyula)

10:00 - 90 min -Tyngdlyftning (Ako & Gyula)

12:00 – Funktionell Träning & Athletic Skills (Ako & Gyula)

13:00 - Lunch

16:00 - Fitness & Crossfitstyrka (Ako & Gyula)

17:00 - 60min – Crossfit skills och WOD (Ako & Gyula)

18:00 – 30min – Återhämtning och egenvård

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

19 jan (onsdag)

07:00 - 45min - Simning

08:00 - 45min – Frukost

09.00 - 60min - Grundläggande träningslära för styrka (Ako)

10:00 - 90 min – Tyngdlyftning (Ako & Gyula)

12:00 – Funktionell Träning & Athletic Skills

13:00 - Lunch

16:00 - 60min - Fitness & Crossfitstyrka

17:00 - 60min - Crossfit skills och WOD

18:00 – 30min - Återhämtning och egenvård

19:30 - Mingel 20,00 - Middag 22:00

20 jan (torsdag)

07.00 - 45 min - Cirkelträning & Mobilitet (Ako)

08:00 - Frukost

09.30 - 30 min - Uppvärmning för Tyngdlyftning

10:00 - 60 min – Tyngdlyftning

11:00 - 60min – Kampsportskills

12.00 - 60 min - Kampsport & Atletisk Cirkelfys

13:00 - Lunch

16:00 - 60min – Fitness & Crossfitstyrka Fitnesscenter

17:00 - 60min - Crossfit skills och WOD

18:00 – 30min - Återhämtning och egenvård

19:30 - Mingel 20,00 - Middag



21 jan (fredag)

06:45 - 75 min - Simning (Ako)
07:00 - 45min – Cirkelträning och Mobilitet (Ako)
08:00 - 45min - Frukost
09:00 - 60min - Föredrag 3 - Baskost & Tillskott för styrka (Ako)
10:00 - 90 min - Tyngdlyftning
12:00 – 60 min - Funktionell Träning & Athletic Skills (Gyula)
15.00 Viloeftermiddag med gemensamma aktiviteter
19:30 - Mingel 20,00 - Middag

22 jan (lördag)

06:45 - 75min - PW & Trailrunning över Playitasbergen
08:00 - 45min – Frukost
09:00 - 60min - Föredrag 4, Snabbare återhämtning (Gyula)
10:00 - 90min - Tyngdlyftning
12:00 - 60min - Funktionell Träning & Athletic Skills - Stabilitet & Rörlighet (Ako & Gyula)
13:00 - Lunch
14:00 - Siesta...
16:00 - 60 min - Fitness & Crossfitstyrka - FitnessCenter (Ako & Gyula)
17:00 - 60min – Cross skills med avslutande Wod TC6 (Ako & Gyula)
18:00 – 30min - Återhämtning och egenvård
19:30 - Mingel 20,00 - Middag

23 jan (söndag)

07:00 - Sovmorgon
08:00 - Frukost
09.30 - (30 min) Uppvärmning för Tyngdlyftning
10.00 - (120 min) Tävlings POLC - Playitas Olympic Lifting Championchip - TC6 (Ako & Gyula)
11:30 - 90min - Atlettest TC6/FitnessCenter
13:00 - Lunch
15:00 - 120min - Athletic Endurance Outdoor challenge TC6 (Ako & Gyula)
18.00 Gemensam SPA
19:30 - MUSKELFEST!!! Förfesten drar igång 19.30...
20:30 - Gemensam specialmiddag i Byn Las Playitas
23:00 - Barhäng...MINIMUM 2h...

24 jan (måndag)

hemresedag och valfri träning på morgon... och övriga hålltider... exakta tider kommer på plats
11:00 - CA... senast utcheck från rum
11:30 - CA... busstransfer

Vid frågor gällande programmet kontakta Coach Gyula gyula@coachgyula.se