

## **Styrkeveckan 10 - 20-27 jan 2023**

Nedanstående veckoschema är preliminärt.  
Den slutgiltiga kommer vi dela ut vid ankomst.

### **20 jan (fredag) - /derna beror på /den vi landar...**

16:15 – Rundvandring

ca 17:00 – Intropass, Uppvärmnings och återhämtningsrutiner med avslutande WOD

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

### **21 jan (lördag)**

07,30 - Walk & Talk, morgon PW och Playitas byn

08:00 - Frukost

10.00 - Föreläsning - Hitta din motivation (Henrik & Brett)

11:00 - Tyngdlyftning (Rigg- Ako)

13:00 - Lunch

16:00 - Styrka - Marklyft och ryggpass (Fitnesscenter - Ako)

17:00 – Återhämtning och egenvård 30min

19:30 - Mingel

20,00 - Middag

### **22 jan (söndag) wodbox**

07:00 - Mountain PW (Ako)

08:00 - Frukost

10.00 - Föreläsning - 5 element träning (Henrik)

11.00 - Tyngdlyftning och Crossfit (TC6 - Ako & Brett)

13:00 - Lunch

16:00 - Styrka - Bänkprens och bröstpass (Fitnesscenter - Ako)

17:00 – Återhämtning och egenvård 30min

19:30 - Mingel

20,00 - Middag 22:00

### **23 jan (måndag)**

07:00 - Sunrise mountain walk with Qigong

08:00 - Frukost

10.00 - Föreläsning - Styrketräning teori (Ako)

11:00 - Tyngdlyftning (Rigg Ako)

13:00 - Lunch

15:00 - Happening - S.U.P. Fitness Surf Club (Henrik)

16:00 - Styrka - Benböj och benpass (Fitnesscenter - Ako)

17:00 – Återhämtning och egenvård 30min

19:30 - Mingel

20,00 - Middag

### **24 jan (tisdag) wodbox**

07:30 - Morning cardio (Ako)

08:00 - Frukost

10.00 - Föredrag Healthy Back (Henrik)

11.00 - Tyngdlyftning och Crossfit (TC6 - Ako & Brett)

13.00 - 16,30 Utflykt The White Beach”

17:00 - Konditionspass

19:30 - Mingel

20,00 - Middag

**25 jan (onsdag)**

07:30 - Qigong at the Beach (Henrik)  
08:00 - Frukost  
10:00 - Föredrag - Kost för hälsa och träning (Ako)  
11:00 - Happening - Bangy Superfly  
12:00 - Styrka - Chins och bicepspass (Fitnesscenter - Ako)  
13:00 - Lunch  
16:00 - Styrka - Dips och tricepspass (Fitnesscenter - Ako)  
17:00 - Återhämtning och egenvård 30min  
19:30 - Mingel  
20,00 - Middag

**26 jan (torsdag) wodbox**

07:00 - Mountain PW (Ako)  
08:00 - Frukost  
10:00 - Föredrag - Återhämtning och aktiv rehab (Ako)  
11:00 - Tyngdlyftning och Crossfit (TC6 - Ako & Brett)  
12:00 - Styrka - mage och core (Fitnesscenter - Ako)  
13:00 - Lunch  
14:30 - Happening - Hinderbana (Ako & Brett)  
16:00 - Happening - Beach wod (Ako & Brett)  
19:30 - Mingel  
20,00 - Avslutnings middag

**27 jan (fredag)**

hemresedag och valfri träning på morgon...  
11:00 - CA... senast utcheck från rum  
11:30 - CA... busstransfer

Vid frågor gällande programmet kontakta  
Coach Gyula [gyula@coachgyula.se](mailto:gyula@coachgyula.se)