

STYRKEVECKAN

AKO RAHIM • COACH GYULA

PLAYITAS 20 JAN-27 JAN 2020



INTERNATIONAL
FITNESS FUNWEEK

AerobicWeekends
SWEDEN



apollo sports

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.

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

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

ca17:00 – Genomgång av uppvärmningsrutin för veckan samt kom igång pass och wod (Ako & Gyula)

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

21 jan (tisdag)

07:30 - 75min - PW & Trailrunning (Gyula)

09:00 - Frukost

10.00 - Föredrag - Funktionell träning och Element 5 träning (Gyula)

11:00 - Tyngdlyftning (Ako & Gyula)

12:00 – Funktionell Träning & Stabilitet (Gyula)

13:00 - Lunch

15:45 - Fitness & Crossfitstyrka (Ako & Gyula)

17:00 - Crossfit skils och WOD (Ako & Gyula)

18:00 – 30min – Återhämtning och egenvård

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

22 jan (onsdag)

08:00 - 45min - Simning (Gyula)

09:00 - Frukost

10.00 - Grundläggande träningslära för styrka (Ako)

11:00 - Tyngdlyftning (Gyula & Ako)

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

13:00 - Lunch

15:45 - Fitness & Crossfitstyrka (Gyula & Ako)

17:00 - Crossfit skils och WOD (Gyula & Ako)

18:00 – 30min - Återhämtning och egenvård

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

23 jan (torsdag)

08.00 - 45 min - Morgon mobilitet (Ako)

09:00 - Frukost

11:00 - Tyngdlyftning (Gyula & Ako)

12.00 - Kampsportfys (Ako)

13:00 - Lunch

15:45 - Fitness & Crossfitstyrka (Gyula & Ako)

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

18:00 – 30min - Återhämtning och egenvård

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

24 jan (fredag)

07:45 - 75 min - PW & Trailrunning (Gyula)

09:00 - Frukost

10.00 - Baskost & Tillskott för styrka (Ako)

11:00 - Tyngdlyftning (Gyula & Ako)

12:00 – Funktionell Träning & Stabilitet (Gyula)

15.00 Viloeftermiddag med gemensamma aktiviteter

t.ex. havskajakning och beachvolley

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

25 jan (lördag)

08.00 - 45 min - Morgon mobilitet (Ako)

09:00 - Frukost

10:00 - 45min - Snabbare återhämtning (Gyula)

11:00 - Tyngdlyftning (Ako & Gyula)

12:00 - Funktionell Träning & Stabilitet (Gyula)

13:00 - Lunch

14:00 - Siesta...

15:45 - Fitness & Crossfitstyrka - (Ako & Gyula)

17:00 - Cross skills och Wod TC6 (Ako & Gyula)

18:00 – 30min - Återhämtning och egenvård

19:30 - Mingel 20,00 - Middag

26 jan (söndag)

08:00 - Sovmorgon - Frukost

09.30 - Uppvärmning för Tyngdlyftning

10.00 - Tävlings Playitas Olympic Lifting Championchip

11:30 - 90min - Atlettest TC6/FitnessCenter (Gyula)

13:00 - Lunch

14:45 - 120min - All In Outdoor Bootcamp (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...

27 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