

Träningsschema Exempel (Detta exempel är från Brela i maj 2019)

Observera att träningsprogrammet upprättas preliminärt cirka två veckor innan avresa och att mindre ändringar kan komma att genomföras löpande under resan beroende bland annat på väderlek. I huvudsak försöker vi få en mix av olika aktiviteter att pröva med olika svårighetsgrad och fysiska grundkrav. Träningspassen tar normalt 30 minuter att genomföra.

Parallellt anordnas också behandlingar, utflykter, vandringar, middagar, guidade stadsturer, båtresor m m efter fritt val.

Dag 1

Morgonpass

07.30-08.00 Morning by the sea

08.05-08.35 Pilates

08.05-08.35 Play cards

08.45-09.15 Cirkelträning mix

Lunchpass

12.30-13.00 Dansmix

13.10-13.40 Aqua Sunshine

Kvällspass

16.30-17.00 Aqua Tabata

17.15-17.45 Core

17.45-18.15 Zumba

17.45-18.15 Stairway to...

21.30-22.00 Yoga by night

Dag 2

Morgonpass

07.30-08.00 Morning by the sea

08.05-08.35 Pilates

08.05-08.35 Team work

08.45-09.15 Cirkelträning puls

Lunchpass

12.30-13.00 Core

13.10-13.40 Aqua to ABBA

Kvällspass

17.00-17.30 Soft Moves

17.15-17.45 HIIT it

17.30-18.00 Dansmix

18.00-18.30 Box & styrka

Dag 3

Morgonpass

07.30-08.00 Morning by the sea

08.05-08.35 Pilates

08.05-08.35 Tabata Puls

08.45-09.15 Cirkelträning Core

Lunchpass

13.10-13.40 Aqua for fun

Kvällspass

17.00-17.30 Aqua 60s

17.15-17.45 Box & styrka

18.00-18.45 Last night mix

Dag 4

Morgon

07.30-08.00 Morning by the sea

08.05-08.35 Pilates

08.05-08.35 Tabata styrka

08.45-09.15 Zumba