

LØRDAG			TIRSDAG			FREDAG		
NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE	NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE	NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE
10:00	Ankomst fra Kastrup		07:30	Yoga Basic	Treningssalen	07:30	Yoga Basic	Treningssalen
11:30	Dans	Planken (stranden)	07:30	Morgenjogg 30 - 45 min	Utenfor hotellet	07:30	Morgenjogg 30 - 45 min	Utenfor hotellet
11:30	Soma	Treningssalen	07:30	Stavgang 30 - 45 min	Utenfor hotellet	07:30	Stavgang 30 - 45 min	Utenfor hotellet
14:00	Yoga	Planken (stranden)	08:15	Bevegelighet 20 min	Planken, stranden	08:15	Bevegelighet 20 min	Planken (stranden)
15:00	Løping / Stavgang	Utenfor hotellet	10:15	Styrke for løpere	Treningssalen	10:00	Dans	Planken (stranden)
20:00	Ankomst fra Oslo og Arlanda		11:30	Core	Planken (stranden)	11:15	Gjett tiden 5K	Konferansesalen
			11:30	Bevegelighet	Treningssalen	15:00	Bevegelighet for løpere	Treningssalen
			15:00	Sirkeltrening	Hotellets treningsrom	15:00	Sirkeltrening	Hotellets treningsrom
			16:00	Løping - langtur (18-23 km)	Utenfor hotellet	16:30	Løping - kortintervaller	Utenfor hotellet
			16:30	Løping - løperskolen 2	Utenfor hotellet	18:30	Premieutdeling & bildeshow	Konferansesalen
			16:30	Stavgang - bakketrening	Utenfor hotellet	19:00	Siste kvelden m/gjengen felles middag. Billetter selges på servicekontoret.	Resepsjonen
			19:30	Felles middag. Billetter selges på servicekontoret.	Resepsjonen	21:30	Diskokveld med full fres!	Nox
SØNDAG			ONSDAG			LØRDAG		
NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE	NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE	NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE
07:30	Yoga Basic	Treningssalen	07:30	Yoga Basic	Treningssalen	06:30	Avreise til Kastrup	Utenfor hotellet
07:30	Morgenjogg 30 - 45 min	Utenfor hotellet	07:30	Morgenjogg 30 - 45 min	Utenfor hotellet	07:30	Morgenjogg 30 - 45 min	Utenfor hotellet
07:30	Stavgang 30 - 45 min	Utenfor hotellet	07:30	Stavgang 30 - 45 min	Utenfor hotellet	07:30	Stavgang 30 - 45 min	Utenfor hotellet
08:15	Bevegelighet 20 min	Planken, stranden	08:00	Bevegelighet 20 min	Planken, stranden	08:15	Bevegelighet 20 min	Planken (stranden)
10:00	Velkomstmøte	Konferansesalen	10:15	Styrke for løpere	Treningssalen	07:30	Yoga Basic	Treningssalen
11:30	Styrke for løpere	Treningssalen	10:15	Core og bevegelighet	Planken (stranden)	10:15	Sirkeltrening	Treningssalen
11:30	Dans	Planken (stranden)	11:30	Funksjonell styrke	Planken (stranden)	11:30	Core og tøying	Planken (stranden)
15:00	Bevegelighet for løpere	Treningssalen	15:00	Bevegelighet for løpere	Treningssalen	11:30	Funksjonell styrke	Treningssalen
15:00	Core	Planken (stranden)	15:00	Sirkeltrening	Hotellets treningsrom	14:00	Løping/stavgang	Utenfor hotellet
15:00	Sirkeltrening	Hotellets treningsrom	16:30	Løping - Fartslek	Utenfor hotellet	16:30	Avreise til Oslo	
16:30	Løping - distanse/løpeskole 1	Utenfor hotellet	16:30	WestForest2K race/Garmin	Utenfor hotellet	17:00	Avreise til Arlanda	
16:30	Introduksjon stavgang	Utenfor hotellet	20:30	Forelesning	Konferansesalen			
20:30	Forelesning: Kost for løpere	Konferansesalen						
MANDAG			TORS DAG					
NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE	NÅR	HVA	HVOR / OPPMØTE			
07:30	Yoga Basic	Treningssalen	09:00	Fjelløkt (løping og stavgang)	Resepsjonen			
07:30	Morgenjogg 30 - 45 min	Utenfor hotellet		Mulighet til å løpe hjem fra økten (10 - 50 km).				
07:30	Stavgang 30 - 45 min	Utenfor hotellet	14:00	Funksjonell styrke	Planken (stranden)			
08:15	Bevegelighet 20 min	Planken, stranden	14:00	Yoga	Treningssalen			
10:15	Boot Camp	Planken (stranden)	15:00	Sirkeltrening	Hotellets treningsrom			
11:30	Funksjonell styrke	Planken (stranden)	15:00	Streching	Planken (stranden)			
11:30	Dans	Treningssalen	20:30	Paneldebatt om løping	Konferansesalen			
15:00	Sirkeltrening	Hotellets treningsrom						
15:00	Core og bevegelighet	Planken (stranden)						
16:30	Løping - langintervall	Utenfor hotellet						
16:30	Stavgang - intervall	Utenfor hotellet						
20:30	Forelesning	Konferansesalen						