

# Training Camp Portugal - Eksempelprogram



## LØRDAG

| NÅR   | HVA                         | HVOR / OPPMØTE |
|-------|-----------------------------|----------------|
| 20:00 | Ankomst fra Oslo og Arlanda |                |

## SØNDAG

| NÅR   | HVA                 | HVOR / OPPMØTE         |
|-------|---------------------|------------------------|
| 07:30 | Yoga Basic          | Treningssalen          |
| 07:30 | Morgenjogg 30 min   | Utenfor hotellet       |
| 07:30 | Stavgang 30 min     | Utenfor hotellet       |
| 08:00 | Bevegelighet 20 min | Planken, stranden      |
| 10:00 | Velkomstmøte        | Konferansesalen        |
| 11:30 | Aerobic/saltrening  | Treningssalen          |
| 11:30 | Styrketrening       | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Aerobic/saltrening  | Treningssalen          |
| 15:00 | Dans                | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Sirkeltrening       | Hotelllets treningsrom |
| 16:30 | Løping/Stavgang     | Utenfor hotellet       |
| 16:30 | Yoga Advanced       | Utenfor hotellet       |
| 20:30 | Mingling            | Hotellbaren            |

## MANDAG

| NÅR   | HVA                       | HVOR / OPPMØTE         |
|-------|---------------------------|------------------------|
| 07:30 | Yoga Basic                | Treningssalen          |
| 07:30 | Morgenjogg 30 min         | Utenfor hotellet       |
| 07:30 | Stavgang 30 min           | Utenfor hotellet       |
| 08:00 | Bevegelighet 20 min       | Planken, stranden      |
| 10:15 | Dans                      | Planken (stranden)     |
| 10:10 | Styrke                    | Treningssalen          |
| 11:30 | Aerobic/saltrening        | Treningssalen          |
| 11:30 | Styrketrening             | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Sirkeltrening             | Hotelllets treningsrom |
| 15:00 | Dans                      | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Aerobic/saltrening/styrke | Treningssalen          |
| 16:30 | Løping/stavgang           | Utenfor hotellet       |
| 20:30 | Forelesning               | Konferansesalen        |

## TIRSDAG

| NÅR   | HVA   | HVOR / OPPMØTE         |
|-------|---|------------------------|
| 07:30 | Yoga Advanced                                       | Treningssalen          |
| 07:30 | Morgenjogg/stavgang,30min                           | Utenfor hotellet       |
| 08:00 | Bevegelighet 20 min                                 | Planken, stranden      |
| 10:15 | Styrketrening                                       | Treningssalen          |
| 10:15 | Dans  | Planken (stranden)     |
| 11:30 | Aerobic/saltrening                                  | Treningssalen          |
| 11:30 | Styrketrening                                       | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Sirkeltrening                                       | Hotelllets treningsrom |
| 15:00 | Dans  | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Aerobic/saltrening/styrke                           | Treningssalen          |
| 16:30 | Løping/stavgang                                     | Utenfor hotellet       |
| 16:30 | Yoga Basic  | Treningssalen          |
| 19:30 | Felles middag. Billetter selges på servicekontoret. | Resepsjonen            |

## ONSDAG

| NÅR   | HVA                       | HVOR / OPPMØTE         |
|-------|---------------------------|------------------------|
| 07:30 | Yoga Basic                | Treningssalen          |
| 07:30 | Morgenjogg/stavgang,30min | Utenfor hotellet       |
| 08:00 | Bevegelighet 20 min       | Planken, stranden      |
| 10:15 | Styrketrening             | Treningssalen          |
| 10:15 | Dans                      | Planken (stranden)     |
| 11:30 | Aerobic/saltrening        | Treningssalen          |
| 11:30 | Styrketrening             | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Sirkeltrening             | Hotelllets treningsrom |
| 15:00 | Dans                      | Planken (stranden)     |
| 15:00 | Aerobic/saltrening/styrke | Treningssalen          |
| 16:30 | Løping/stavgang           | Utenfor hotellet       |
| 20:30 | Forelesning               | Konferansesalen        |

## TORS DAG

| NÅR   | HVA                           | HVOR / OPPMØTE         |
|-------|-------------------------------|------------------------|
| 09:00 | Fjelløkt (løping og stavgang) | Resepsjonen            |
| 15:00 | Sirkeltrening                 | Hotelllets treningsrom |
| 15:00 | Yoga Basic                    | Treningssalen          |
| 15:00 | Dans                          | Planken (stranden)     |
| 16:30 | Restitusjonsøkt               | Planken (stranden)     |
| 20:30 | Forelesning                   | Konferansesalen        |

## FREDAG

| NÅR   | HVA   | HVOR / OPPMØTE         |
|-------|---|------------------------|
| 07:30 | Yoga Basic  | Treningssalen          |
| 07:30 | Morgenjogg/stavgang,30min   | Utenfor hotellet       |
| 08:00 | Bevegelighet 20 min   | Planken (stranden)     |
| 10:00 | Dans  | Planken (stranden)     |
| 10:00 | Styrketrening   | Treningssalen          |
| 11:15 | Gjett tiden 5K  | Konferansesalen        |
| 15:00 | Sirkeltrening   | Hotelllets treningsrom |
| 15:00 | Aerobic/saltrening 45 min   | Treningssalen          |
| 16:00 | Løping/stavgang   | Utenfor hotellet       |
| 16:00 | Yoga Advanced   | Treningssalen          |
| 18:30 | Premieutdeling & bildeshow  | Konferansesalen        |
| 19:00 | Siste kvelden m/gjengen felles middag. Billetter selges på servicekontoret. | Resepsjonen            |
| 21:30 | Diskokveld med full fres!   | Nox                    |

## LØRDAG

| NÅR   | HVA                       | HVOR / OPPMØTE     |
|-------|---------------------------|--------------------|
| 06:30 | Avreise til Kastrup       | Utenfor hotellet   |
| 07:30 | Morgenjogg/stavgang,30min | Utenfor hotellet   |
| 08:00 | Bevegelighet 20 min       | Planken (stranden) |
| 07:30 | Yoga Basic                | Treningssalen      |
| 10:00 | Ankomst fra Kastrup       |                    |
| 10:15 | Dans                      | Planken (stranden) |
| 10:15 | Styrketrening             | Treningssalen      |
| 11:30 | Aerobic/saltrening        | Planken (stranden) |
| 11:30 | Styrketrening             | Treningssalen      |
| 14:00 | Dans/saltrening/styrke    | Planken (stranden) |
| 15:00 | Løping/stavgang           | Utenfor hotellet   |
| 16:30 | Avreise til Oslo          | Resepsjonen        |
| 17:00 | Avreise til Arlanda       | Resepsjonen        |

springtime.no