

Schema - Camp Shape It

Fredag	Lördag
12.00-12.30 Uppstart 30 min. Konferenssal	08.30-09.45 Teknikpass löpning alt. power walk 75 min.
Paus 15 min.	Paus och genomgång teknikpass
12.45-13.45 Hitta rätt teknik Teori + praktik	10.15-10.50 Funktionell core 35 min.
Paus 10 min.	Paus 10 min.
13.55-14.40 Box Alla kan!	11.00-12.00 Challenge Mixat pass med både puls, styrka och energi
14.40 Mellanmål	12.00-13.00 Lunch
15.10-16.00 Cykel - puls Utmana utifrån din egen nivå.	13.00-14.00 Puls - teori+verktyg Workshop
16.00 Egen tid	Paus 15 min.
18.30 Kvällsbuffé	14.15-14.45 HTW High intensity workout
	Paus 10 min.
	14.55-15.30 Stretch/rörlighet Så får du resultat
	15.30 Avslutning Tack & på återseende!