

Löp och funktionell Träningsresa 2 - 9 Oktober


07.45	Stretch/Rörelse/Core	Stretch/Rörelse/Core/Yoga	Stretch/Rörelse/Core/Yoga	Stretch/Rörelse/Core	Stretch/Rörelse/Core	Stretch/Rörelse/Core
08.15-9.30	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-10.45	Löpning Intro	Löpning / Gymnastic fitness	Harmonisk löpning	Löpträning individnivå	Gymnastic fit	Löpning/styrka
11.30 – 12.00	Löpning	Löpning / Gymnastic fitness	Löpträning/Upplägg	Löpträning individnivå	Löpning	Löpning/styrka
12.00 - 15.00	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid
15.00 – 15:30	Löp föreläsning	Bål föreläsning	Fotskola	Gymnastic Fit	Rörelse/flow	
15.30 – 15.50		Core	Fot träning	Styrketräning	Löpning	
16.00 – 16.45	Löpning på stranden	Harmonisk löpning	Stretch		Löpning	
17.00 – 17.30	Stretch	Stretch		Stretch	Stretch	
19.00						Adjö Mingel
20.00 - 22.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag



Sebbe



Nick

FREE:FOOT 

#trainingweeks
#freefoot