

Vægttab Camp Program

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08:00 - 09:00		Powerwalk	Yoga	Day of Rest	Powerwalk	Yoga	
09:00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
09:30	Infomøde						
10:30 - 11:30	Styrketræning	Styrketræning	Træning på stranden		CrossFit		Afrejse
11:30 - 12:00	Metcon	Tabata		Hviledag	Zumba	Zumba	
13:00	Frokost	Frokost	Frokost på stranden	Frokost	Frokost	Frokost	
15:00 - 16:00	Boksning	TRX	Styrketræning		TRX	Boksning	
18:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
17:00 - 18:00	Boxing	Boxing	Zumba		Boxing	CrossFit	
20:30	Hygge med sunde snacks (Vi laver dem fælles)	Gåtur i området	"Spørgeaften - Mette Lyngholm"			Farvel i restauranten	



Mette
Personlig Træner



Malue
Yoga



Stephanie
Boksning & Fight
Circuit



Sini
Sportsmassør



Frank
Grundlægger &
Personlig Træner