

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07:30 - 08:30		Løb - intervaller	Yoga	Hviledage	Yoga	Løb: 3,5 km	
08:30	Morgenmad + info	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10:00-11:00	Team Workout	Workout (Cardio)			Team Workout	Workout	Check out
11:00-12:00			Beach Workout*	Hviledag			
12:00-13:00							
13:30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
16:00 - 17:00	Workout (Strength)	Workout (Endurance)	Workout		Workout (Strength)	FINISHER	
17:00 - 18:00							
18:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad + bye	
20:00 - 21:00	Sangria ved poolen	Gåtur i området					

Gå fra resortet 9:15

Gruppebillede kl. 11