

Treningsweekend 29.-31. oktober 2021 med Pia Seeberg og Sølve Sundrehagen
Timeplan

Fredag:

11:00-11:45 Run & Lift for early birds på camp med Pia Seeberg og Sølve Sundrehagen
17:00-17:45 Kick Off med Pia Seeberg & Sølve Sundrehagen (UTE)
18:00-18:45 Friday Night Dance Party med Sølve Sundrehagen (INNE)
18:45-19:30 Strong med Pia Seeberg (INNE)

MIDDAG fra 20:00.

Lørdag:

07:30-08:15 Morning Wake Up Call med rolig gåtur og morgenbad i sjøen (UTE)
09:00-09:45 Power Aerobic med Sølve Sundrehagen (INNE)
09:00-09:45 Sterk & FIT med strikk med Pia Seeberg (INNE)
10:00-10:45 BodyMoves Functional Training med Sølve Sundrehagen (INNE)
11:15-12:00 The Full Body Challenge med Pia Seeberg (UTE)

LUNSJ 12:30-13:30.

14:00-14:45 High Energy Cardio med Sølve Sundrehagen (INNE)
15:00-15:45 Sterk uten utstyr med Pia Seeberg (INNE & UTE)
16:00-16:45 Soma Move med Pia Seeberg (INNE)
17:00-17:45 Dance Your Ass Off med Sølve Sundrehagen (INNE)

MIDDAG fra 19:00.

SØNDAG:

07:30-08:15 Morning Wake Up Call med rolig gåtur og morgenbad i sjøen (UTE)
09:00-09:45 Abs, Ass & Heart med Sølve Sundrehagen (INNE)
09:00-09:45 EMOM Work Out med Pia Seeberg (INNE)
10:00-10:45 Funky Town 70`s Disco med Sølve Sundrehagen (INNE)
11:00-11:45 Run, Lift & Sweat med Pia Seeberg (INNE & UTE)