

**Treningsweekend 19.-21-mars 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)