

## Program Apollos treningscamp 28. april- 5. mai 2024


Varigheten på timen er 45 min (om ikke annet er oppgitt i timeplanen).

Ta med godt med drikke og gjerne et håndkle.

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

	Søndag 28. apr	Mandag 29. apr	Tirsdag 30. apr	Onsdag 1. mai	Torsdag 2. mai	Fredag 3. mai	Lørdag 4. mai	Søndag 5. mai
06:00		PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	
07:00			STRAND Morgentur/ jogg + teknikk Stine, Tonje	STRAND Morgentur/ jogg + teknikk Stine, Tonje	Fjelltur - oppmøte utenfor resepsjon Tonje Gåging - oppmøte strand- Stine	STRAND Morgentur/ jogg Stine, Tonje	STRAND Morgentur/ jogg Stine, Tonje	PINK Yoga Morning Flow, Daniel
07:00		PINK Ashtanga Vinyasa Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	PINK Ashtanga Vinyasa, Daniel	PINK Yoga Morning Flow, Daniel	STRAND Morgentur/ jogg Stine, Tonje
08:15		MULTICOURT Morgenstrek & dans 25, Cathrine	MULTICOURT Slyngetrening 30, Kristina	MULTICOURT Sirkeltime 30, Kristina	MULTICOURT Slyngetrening 30, Kristina	MULTICOURT Morgenstrek & dans 25, Cathrine	MULTICOURT Slyngetrening 30, Kristina	MULTICOURT Morgenstrek & dans 25, Cathrine
09:00		MULTICOURT Boksing 30, Kristina	GRESS Abilica Circle, Stine/Kristina	PINK Zumba, Cathrine	MULTICOURT Boksing 30, Kristina	MULTICOURT Boksing 30, Kristina	WOD Crosstraining, Stine/Tonje	
09:00			MULTICOURT HøyPuls 30 Cathrine	MULTICOURT Tabata 30, Tonje		GRESS Aks & ass 25, Stine	MULTICOURT Mage, rygg og mobiltet 30 Kristina	
09:30		GRESS Spretrumpe m/strikk 30, Stine			MULTICOURT HøyPuls 30, Marius	MULTICOURT Slyngetrening 30, Kristina		
10:00		PLATTING STRAND Sykkel 30, Marius	PINK StepStyrke 30, Marius	PINK Spretrumpe m/strikk 30, Marius	MULTICOURT Abilica circle, Stine	MULTICOURT Body Sculpt 30, Cathrine	PINK Zumba party, Cathrine	
10:00			MULTICOURT Body Sculpt 30, Cathrine	MULTICOURT Boksing 30, Kristina	PINK Zumba, Cathrine	PLATTING STRAND Sykkel 30, Marius	MULTICOURT Gøy med strikk 30, Marius	
10:40		PINK Zumba intro 30, Cathrine	PINK StepStyrke 30, Marius	MULTICOURT Belly-dance 25, Cathrine		PLATTING STRAND Sykkel 30, Marius		
10:40		PLATTING STRAND Sykkel 30, Marius		PINK HøyPuls 30, Marius				
11:15		MULTICOURT Bungee, Stine	WOD Crosstraining Stine/Daniel	GRESS/ STRAND Bootcamp, Stine/Tonje	MULTICOURT Bungee, Stine	PINK Step/Styrke, Marius	GRESS/ STRAND Bootcamp, Stine/Tonje	
11:15		PINK Zumba, Cathrine	PINK Aerobic, Kristina/Tonje	PINK Yoga workshop: Pust, Daniel	PINK BodyBalance, Kristina	MULTICOURT Yoga workshop: RYGG, Daniel	PINK BodyBalance, Kristina	
14:30			Vann-aerobic 25, Cathrine		Vann-aerobic 25, Cathrine			
15:30		PINK HøyPuls 80-90 tall, Marius	MULTICOURT Tabata 30, Marius		WOD Crosstraining, Tonje/Marius	PINK Dance Surprise, Cathrine	MULTICOURT Eurovision HøyPuls, Marius	
15:30	15:30 - Velkommen til Apollo Trenings- camp, Terrasse utenfor resepsjon	WOD Teknikk Styrketrening, Tonje/Stine	PINK Bellydance 30, Cathrine		GRESS ProseCore, Stine	MULTICOURT Overkropp m/strikk 30, Marius		
15:30		MULTICOURT Abilica Circle 30, Kristina						
16:30		GRESS Yin Yoga, Daniel	GRESS Yin Yoga, Daniel		GRESS Yin Yoga, Daniel	GRESS Yin Yoga, Daniel	17:00: STRAND Avslutning, "Quadraton"	
16:30	17:15: PINK Yin Yoga, Daniel	MULTICOURT Abilica Foamroller, 30 Cathrine	MULTICOURT Beveglighet/ restitusjon 30, Kristina		MULTICOURT Abilica Foamroller, 30 Kristina			
19:00		Terrasse Drink & latter ca 20 min	Oppmøte 18:15* Finn din indre dronning m/ Sidsel W. Storaas		Ca kl 20:15 Etter middag: Quiz med Marius	Ca. kl 18:15 Før middag: Quiz med Stine	20:00: Avslutnings- middag	

\*Oppmøte 18:15 utenfor resepsjon - gå til Mythos for foredrag

	Kropp og sjel
	Enkel time - lav intensitet
	Enkel time - moderat intensitet
	Enkel time - høy intensitet
	Dans/trinn
	Fellessamlinger

Pink plattform = PINK  
Gressplen foran barområde ved strand = GRESS  
Fotballbanen bak padelbaner = MULTICOURT  
Stranden nedenfor barområde = STRAND  
Lite basseng ved tennisbanebæren = Kaldkulp  
Stort basseng = Vann-aerobic  
Styrkeboks, område foran padelbanene = WOD  
Pergola på nedsiden av barområde ved strand = Plattning strand



EYDA

apollo sports