Program KICKSTART PLAYITAS UGE19

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00	I mødes med Esther og John overfor Joe and the Juice.							
07.00	Flyver 7.00	**Sunrise Yoga** med udsigt over vandet. - Esther	**Early Bird Run** Distance og pace efter fremmøde	**Sunrise Yoga** med udsigt over vandet. - Esther	**Early Bird Run** Distance og pace efter fremmøde	**LIGHT HOUSE RUN** 13km En fed og virkelig smuk udfordring!	**Sunrise Yoga** med udsigt over vandet. - Esther	**Early Bird Run** Distance og pace efter fremmøde
08.00		**WOD incl. Tech training, TC6**		**WOD incl. Tech training, TC6 - John**	Kl 8.30 – 9.30 Funktionel træning MC1	**WOD incl. Tech training, TC6**	Kl 8.30 – 9.30 Funktionel træning MC1	**SIDSTE TRÆNING**
09.00		Kl 9 – 9.45 X-fit med Playitas	Kl 9 – 9.45 X-fit med Playitas	Kl 9 – 9.45 X-fit med Playitas		Kl 9 – 9.45 X-fit med Playitas		Morgenmad
10.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad		
11.00								
12.00			**WOD incl. Tech training, TC6 - John**	Fod træning	Vi går en lang tur i området, 5-8 K	Fod træning		Kl. 12.15 Hjemrejse fra lufthavn
13.00								
14.00	Mødes kl 14 ved poolen i apart afdelingen. Går en bjergtur med John og Esther							
15.00		**Run Tech Heartbreake hill Løb: Teknik og bakkesprint**	**Funktionel træning MC1**	**BEACH WOD** KICKSTART træning (Military edition) sted: stranden -	**WOD incl. Tech training, TC6**	HILL WOD KICKSTART træning (Military edition) sted: stranden	**WOD incl. Tech training, TC6**	
16.00		**BEACH WOD** KICKSTART træning (Military edition) stranden		**Run Tech Løbe teknik - fokus på holdning og afsæt**			**Surprise** KICKSTART træning	
17.00	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	**Kl. 17-17.45 Stretch and Relax**	
18.00								
19.00			aftensmad	aftensmad	aftensmad	aftensmad	aftensmad	
20.00								