

Schema träningsresa 30/11 - 9/12

Styrketräning, thaiboxning och yoga (medel till avanceradnivå)

Fredag 30/11

11.00 Vi samlas på Arlanda

13.30 Flyget lyfter mot varmare breddgrader.

Lördag 1/12

12.30 Ankomst, Villa Mangosteen

13.00 Vi äter en gemensam lunch på resorten och går igenom veckan.

14.00 Vi åker ner till stranden och stoppar tårna i sanden

17.00 Astrid bjuder på Yoga för alla flygtrötta kroppar

18.30 Gemensam middag och presentations runda på Villa Mangosteen

Söndag 2/12

07.30 Poolpass/vattengympa

08.30 Frukost

09.00 Strandhäng på *White Sand beach*

11.30 Styrketräning på stranden

13.00 Lunch möjlighet på stranden

17.00 Yoga core på resorten

18.30 Gemensam middag på Villa Mangosteen

Måndag 3/12

06.30 Soluppgångsyoga på stranden

08.00 Frukost

09.00 Poolhäng

10.00 Thaiboxningsfys och workshop thaiboxningsteknik

12.00 Lunch Villa Mangosteen

13.00 Pool eller Strandhäng

16.00 Thaiboxning på *Rawai*

18.30 Middag stranden

Tisdag 4/12

- 08.00 Morgonyoga på Villa Mangosteen
- 08.30 Frukost
- 10.00 Tennisbolls workshop/olympiska lyft workshop
- 11.00 Strandhäng med lunch möjligheter
- 16.00 Tennisbolls workshop/olympiska lyft workshop
- 18.30 Middag Villa Mangosteen
- 20.00 Poolyoga

Onsdag 5/12

- 07.30 Thaiboxing på Rawai
- 09.30 Frukost
- 10.00 Workshop i löpteknik
- 10.30 Intervall löpning
- 12.00 Strandhäng och lunch möjligheter
- 17.00 Höftöppnar yoga
- 18.30 Middag Villa Mangosteen

Torsdag 6/12

- 07.30 PW till Nationalparken och Vattenfallet
- 09.30 Frukost
- 11.30 Styrketräning kroppsvikt, genomgång av de stora basövningarna tekniktips mm
- 13.00 Lunch Villa Mangosteen
- 18.30 Solnedgångsyoga och middag på stranden

Fredag 7/12

- 07.30 Morgonyoga Villa Mangosteen
- 08.30 Frukost
- 09.30 Avresa till ön Kho Koh Khao
- 11.00 Robinsonpass på stranden
- 18.00 Marknadsbesök och middag på stan

Lördag 8/12

07.30 Yoga, Löpning eller Thaiboxning fritt val

09.30 Frukost

12.00 Gemensam lunch på stranden

14.00 Lek pass i vattnet och avreseyoga

17.30 Avresa från resorten

Söndag 9/12

Ankomst Arlanda 06.50

Förändringar kan komma att ske i schemat då vi vill kunna ta hänsyn till både dagsform och väder. Alla aktiviteter är valfria. På kvällarna finns det alltid möjlighet att ta sig till "stan" om man vill shoppa eller ta något att dricka. Utöver det som står i schemat kommer vi se till att bjuda på en massa härliga upplevelser. Vi tar dagen som den kommer och stannar upp när vi vill.