

## Aktivitetsplan for Energi-event d. 4. nov. – 11. nov. 2022 med Birgitte Nymann, Club La Santa, Lanzarote

**Fredag****ANKOMSTDAGEN**

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl.16.00-16.45	Løsn op efter rejsen med en "let" omgang træning	Laguna
Kl. 16.45-17.45	Velkomstmøde med præsentation af ugens program.	Dancestudio
Kl.17.45-18.15	Rundvisning på Club La Santa. Dette er primært relevant for dig, der ikke har været på Club La Santa før.	

**Lørdag**

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl. 09.00-10.30	Trænings sammensurlum. Et stort træningsmiks, hvor du kan prøve lidt af alt det, vi skal igennem i løbet af ugen.	Laguna
Kl. 10.30-11.30	Social gåtur	Laguna
Kl.14.30-15.30	Foredrag: Sådan får du mere energi 1	Beach Club
Kl. 16.00-17.00	Workshop: Lær de grundlæggende teknikker til at træne ben, baller, mave, ryg, skuldre og arme optimalt.	Laguna
Kl.19.30	Fællesspisning (for egen regning) Hvis du vil gå til La Santa by hvor spisningen foregår er der afgang k. 19.00 fra Syd receptionen. Ellers er det muligt at tage en taxi.	La Santa by

**Søndag**

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl. 09.00-10.00	Social gåtur	Sportsbooking
Kl. 10.00-11.00	EFFEKT træning	Laguna
Kl. 11.00-11.30	Stræk og afspænding	Laguna
Kl. 15.00-15.45	Puls og styrke med TRX/træningsstropper.	TRX
Kl. 16.00-17.00	Aerobic for alle	Laguna

## Energi-event med Birgitte Nymann

### Mandag

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl. 09.00-09.45	<b>Step (pulstræning på stepbænke)</b>	Laguna
Kl. 09.45-10.30	<b>Styrk hele kroppen</b>	Laguna
Kl.16.00-17.00	<b>Crosstræning.</b> Vi laver cirkeltræning med kettlebells, romaskiner, vægtbolde og andet herligt styrketræningsudstyr.	Crossfit område

### Tirsdag

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl. 09.00-12.30	<b>Gåtur til vulkantoppen (10 kilometer) eller mountainbiketour langs vandet</b>	Sportsbooking
Kl. 16.30-18.00	<b>German volume træning og selv-massage og stræk</b>	Laguna
Kl. 20.00-21.30	<b>Foredrag: Sådan får du mere energi 3</b>	Dancestudio

### Onsdag

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl. 09.00-10.00	<b>Outdoor træning ved lagunen</b>	Sportsbooking
Kl. 10.00-10.45	<b>Tabata for mave og ryg</b>	Laguna
Kl. 11.00-12.00	<b>Foredrag: Sådan får du mere energi 2</b>	Beach Club
Kl.16.30-18.00	<b>6D Sliding + udstrækning</b>	Dancestudio

### Torsdag

Tid	Aktivitet	Mødested
Kl.09.00-11.00	<b>15.000 skridt – hvor hurtigt kan vi nå at lave dem?</b>	Laguna
Kl.16.00-17.30	<b>Afslutningstræning</b> og efterfølgende laver vi evaluering af ugen der gik.	Laguna
Kl.19.30	<b>Fællesspisning (for egen regning)</b>	