

CAMP JÄRVSÖ VECKA 18, 1-5 maj

Seniorvecka med Veronika Vestlund



TRÄNING OCH AKTIVITETER

SÖNDAG

16:00 SHAKE OUT WALK - Promenera bort resan.

17:15 KVÄLLS YOGA

18:30 MIDDAG

MÅNDAG

07.00 STARTA DAGEN - funktionell rörlighet

8.00 FRUKOST

10 BERGSPASS (om vädret tillåter)

12:00 LUNCH

14:00 WORKSHOP/FÖRELÄSNING - FYSISK

AVSLAPPNING

15 MELLIS

17.00 FYSPASS

18.30 MIDDAG

19:30 FRÅGESTUND om träning och återhämtning

TISDAG

07.00 STARTA DAGEN - funktionell styrka

8.00 FRUKOST

10 UTE TRÄNING- styrka/kondition

12 LUNCH

14 FUNKTIONELL STYRKA - BALANS

15 MELLIS

17.00 ANDNING/MEDITATION

18.30 MIDDAG

ONSDAG

07.00 STARTA DAGEN -funktionell rörlighet

8.00 FRUKOST

10:00 BERGSPASS - Vandring ca 2h

12:30 LUNCH

14:00 UTE TRÄNING

15:00 MELLIS

17.00 FUNKTIONELL STYRKA - MOBILITET

18.30 MIDDAG

19.30 FÖRELÄSNING – kost, råvaror att välja rätt i affären (RESTAURANGEN)

TORSDAG

07.00 STARTA DAGEN - funktionell styrka - ta med träningen hem

8.00 FRUKOST

10 TRÄNA FUNKTIONELLT

12 LUNCH

13 AVSLUT

Huvudcoach: Veronika Vestlund är hälsokonsult i Vera Vision. Hon erbjuder tjänster inom coaching, affärsutveckling och livsstilsförändringar.

Veronika drivkraft är att göra skillnad oavsett om det gäller individ för alla åldrar och grupper eller företag.

- Förändringar i schemat kan förekomma. Bergspasset är helt väderberoende.