

friskis reseklubben

PRESSEN

FULLT ÖS vecka 12/ 17 - 24 mars

För dig som är vältränad och vill ha nya utmaningar!

Pass som du kan träna: Yoga, ki balans, core, flex, jympa, skivstång, intervall flex, cirkelfys, dans, afro och cirkelgym. Dessutom löpning, stavgång, cross/jogg och cross/stav utomhus.

Kaxigt & tufft 17-24 mars

Crosstraining ute, crossfit och boot camp. Vi använder sanden, skogen och naturen som träningsarena. Utmanande och tufft. Cirkelgym varje dag. Varva med kettlebells och skivstång. Lugna ner med core, yoga och ki balans. Och utmana dig med ett danspass!

Den här Portugalveckan är det tuff träning som gäller. Inget för dig som vill ta det lugnt eller är nybörjare. Veckan är för dig som är vältränad och vill ha nya utmaningar.

Alla ledarna kommer ge järnet och på olika sätt inspirera dig att utmana dig själv. Våga testa och flytta dina gränser.

För att kroppen ska orka alternerar du mellan olika slags pass. Prova ett barfota ki balans pass som tränar tålamod och stabilitetsmusklerna. Veckan innehåller också mycket löpning och en härlig stavträning.

Några Friskis&Svettis-ledare som du möter:

Helena Hugosson, gyminstruktör och jogg/cross-ledare. Leder skivstång och tränar och tävlar i jujutsu. Hennes föreläsning handlar om livet som elitidrottare och kostfällan.

Jonas Fredriksson kör cirkelfys, cirkelgym och svingar kettlebells mellan brandmannagreppen.

Lena Akke leder core, ki balans och jympa.

Anna Östlund dansar afro, kör jympa och har intervall flex, för dig som är intensivtränad.

Välkommen att testa dina gränser i Portugal!



Kraft. Hantlar, stänger och brädor. Allt plockas fram på cirkelfyspassen.



Löpning. Sanden suger fint och är mjuk. Havet dånar och ljuset är magiskt.



Plaja plankan är världens finaste jympasal. 30 meter från Atlanten tränar vi med vågorna brus som bakgrunds ljud.



Cross. Tag vad du haver som träningsredskap. En kompis är bra.



Kettlebells och bollar. Testa nya träningsredskap och du upptäcker nya muskler.



Frågor om träningen:

ingalis@friskispresen.se
0708-20 19 25.

FULLT ÖS

När: Vecka 12,
17 mars – 24 mars.

Pris: 11 995:- inklusive resa, halvpension, träning och föreläsningar.

Ingår: Flyg tur och retur, halvpension, träning och föreläsningar.

Möjlighet att låna och prova utrustning som stavar, pulsklockor och skor. Deltagande i bergspasset. Gratis användande av hotellets spa- och poolanläggning.

Ingår ej: Lunch (går att köpa till för 630 kr/vecka). Avbeställningsförsäkring 250 kr.

Arrangör: Friskispresen och Springtime.

Bokning/frågor om boende:
www.springtime.se
telefon 08-545 535 40