Tid	fredag 10-11	lørdag 11-11	søndag 12-11	mandag 13-11	tirsdag 14-11	onsdag 15-11	torsdag 16-11	fredag 17-11
7.30-8.00		Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur
8.00-9.00		Svømning/TRX Fundamentet	Svømning/gym	Svømning/Performance	Svømning/gym	Svømning/gym	Svømning	Svømning/gym
9.00-10.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10.00-11.00			Cykeltur +30					Afrejse
11.00-12.00		Performance	TRX Funktionel Træning	Gåtur - Bjergvandringem		TRX Fundamentet	Gåtur - Gran Tarajal	
12.00-13.00		Stærk og Smidig 30 Stræk kroppen ud						
13.00-14.00	Ankomst og Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14.00-15.00								
15.00-16.00			Stærk og Smidig 60 Stræk, stabilitet og grundstyrke	Stærk og Smidig 45 Balance		Stærk og Smidig 60 Stræk, stabilitet og grundstyrke	Performance	
16.00-17.00	Stærk og Smidig 45 Jordforbindelse	Walk and Talk		Havdyp			Havdyp	
17.00-18.00	Velkomstmøde							
18.00-19.00								
19.30-20.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	