Tid	tirsdag 7/5	onsdag 8/5	torsdag 9/5	fredag 10/5	lørdag 11/5	søndag 12/5	mandag 13/5	tirsdag 14/5
7.30-8.00		Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur	Morgenstræk/gåtur
8.00-9.00		Svømning/TRX Funktional	Svømning/gym	Svømning/Full Body HIIT	Svømning/gym	Svømning/gym	Svømning	Svømning/gym
9.00-10.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10.00-11.00			Cykeltur +30 eller Spinning					Afrejse
11.00-12.00		Full Body HIIT	TRX Funktionel	Gåtur - Bjergvandringem		TRX Funktional	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	Full Body HIIT	
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	