

Fitnesswoche Spanien



	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 08:30	ANREISE	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	ABREISE
08:30 - 09:00								
09:00 - 11:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
11:00 - 11:30		Bauch				Höhlen- expedition	Bauch	
11:30 - 12:00			HIIT		HIIT			
12:00 - 12:30								
12:30 - 13:00								
13:00 - 16:00				Zirkeltraining (15:00 - 16:00)				
16:00 - 16:30							Cross-Yoga	
16:30 - 17:00		Zirkeltraining		Ernährungs- vortrag: "Vernunft ist out"	Bauch	Bauch / Rücken		
17:00 - 17:30			Crossfit		Zirkeltraining	Stretch & Relax	Ernährungs- vortrag: „Essen isst Emotion“	
17:30 - 18:00		Yoga						
18:00 - 18:30								
18:30 - 19:00				Abendessen am Strand				
19:00 - 20:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen		Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00 - 22:00								

>> Dieser Plan dient nur als Beispiel und ist noch nicht final!