WOMEN PWR DAYS

Outdoor Special

Location: Walchsee, Österreich

Termin: 10. – 13. September 2020

***Änderungen vorbehalten**

Donnerstag, 10.09.2020:

Bis 11.00 Uhr	Anreise der Teilnehmerinnen
11.00 – 12.00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Teams/Trainer und Partner
12.30 – 15.30 Uhr	Trailrun-Tour

Sporteinheiten Spätnachmittags:

- Yoga: Stretch & Relax
- TRX Training
- Roll out mit BlackRoll

17:30 – 19.00 Uhr	Physio-Einheiten
19:30 – 21:00 Uhr	Abendessen
21.00 Uhr	Markenvorstellungen & Get2Gether mit den Trainerteam

WOMEN POWER DAYS

Outdoor Special

Location: Walchsee, Österreich

Termin: 10. – 13. September 2020

Freitag, 11.09.2020:

Sporteinheiten Morgens:

- Morning Power Einheit
- Sunrise Yoga
- Morning Run
- Lockeres Warm Up (Outdoor)

08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09.30 – 14.30 Uhr	MTB (Cross Country oder Downhill) / E-Bike-Touren; Aufteilung in unterschiedliche Leistungsstufen

Sporteinheiten Spätnachmittags:

- Stand Up Paddling
- BlackRoll Einheit
- Nature Yoga (Outdoor)

17.00 - 19.00 Uhr	Physio Einheiten
Ab 19.30 Uhr	Abendessen
Ab 21.00 Uhr	Motivationsvortrag

WOMEN POWER DAYS

Outdoor Special

Location: Walchsee, Österreich

Termin: 10. – 13. September 2020

Samstag, 12.09.2020

Sporteinheiten Morgens:

- TRX Einheit
- Morning Ride
- Sunrise Yoga
- Morning Run

08:30 – 09:30 Uhr	Frühstück
10.00 – 16.00 Uhr	Klettersteig-Tour; Aufteilung nach Leistungsstufen
ca.12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen

Sporteinheiten Spätnachmittags:

- Functional Fitness Einheit
- Stretch & Relax
- Vinyasa Yoga Einheit
- Regenerationseinheit mit BlackRoll

16.30 – 18.30 Uhr	Physio Einheiten
ab 19:30 Uhr	Abendessen
ab 21:00 Uhr	Ernährungs-Workshop

WOMEN POWER DAYS

Outdoor Special

Location: Walchsee, Österreich

Termin: 10. – 13. September 2020

Sonntag, 13.09.2020:

07.00 – 08.00 Uhr	Lockerer Morning (Trail-) Run
08.30 – 09.15 Uhr	Frühstück
09.30 - 13.30 Uhr	Wanderung
anschließend	Nature Yoga (outdoor)
Bis ca. 16.30 Uhr	Rückkehr Hotel
Anschließend	Individuelle Abreise