

Boot Camp på Nordfyns Højskole uge 29 2018

Tilbud om vejning/kropsmåling/bodyscan en gang i løbet af ugen med Tanita SC-330

TID	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG		
KL.7.30–8.15		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad		
KL.8.30		Info/Morgensamling	Info/Morgensamling	Info/Morgensamling	Info/Morgensamling	Info/Morgensamling		
					8.30-9.30 Yoga	Evalueringskema		
KL.9.00- 10.30		Cykling Ca. 80 km 27-30 km i snit	Mad-lavning	Mad-lavning	Jumping Fitness i Bogense Motion	Udflugt hele dagen	9.45-10.30 Fup og Fakta i ernæringsdebatten	Fremtidsplaner: Træning i forhold til dagligdagen 9.00-10.00
KL.10.30–11.00		Mellemmåltid	Mellemmåltid			Mellemmåltid	Mellemmåltid	
KL.11.00–12.00		Cykling Ca. 80 km 27-30 km i snit	Mad-lavning	Mad-lavning	Jumping Fitness i Bogense Motion		Diætplaner kan vi bruge dem til noget? Tallene fra Tanita; hvad kan vi bruge det til?	Fremtidsplaner: Planlægning, mad og dagligdag 10.00-11.00
KL.12.00–13.00		Frokost	Frokost			Frokost	Let frokost 11.00	
KL.13.00–14.00		Kostråd, portionsstørrelser og sundhedstjek	Optimer din træning med fokus på skader og forebyggelse 13.00-14.30			Mobilitet med lacross bolde og foamrolls	Cykling Ca. 80 km 27-30 km i snit	Pole Fitness i Odense
KL.14.00–14.15		Frikvarter	Mellemmåltid 14.30			Frikvarter		
KL.14.15–15.15	KL.14.00-16.00 Ankomst og indkvartering	Vægttab, vægtøgning og vægt vedligehold	Afgang til Bogense Motion 15.15			Cross Fitt	Cykling Ca. 80 km 27-30 km i snit	Pole Fitness i Odense
KL.15.15-15.45		Mellemmåltid		Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	
	Walk and talk 16.30-17.30	Cirkeltræning	Spinning 15.30				Vi pynter os til festmiddagen☺	
KL.18.00–18.45	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad 18.30-19.00	Evalueringskema retur		
	Kaffe, velkomst og rundvisning	Byvandring i Bogense	19.00-20.00 Yoga		Saunagus	Festmiddag kl 18.30		

OBS: Vælger du Cykling mandag formiddag og fredag eftermiddag, ser vi helst du medbringer egen racercykel. Har du ikke mulighed for det, bedes du skrive det i tilmeldingen, og vi kontakter dig efterfølgende med svar på, om vi har flere cykler til udlån.

Små ændringer kan forekomme