

**Programm Workout Week, 07. - 14. Juni 2022**

**TRAVEL**

	Dienstag, 07.06.	Mittwoch, 08.06.	Donnerstag, 09.06.	Freitag, 10.06.	Samstag, 11.06.	Sonntag, 12.06.	Montag, 13.06.	Dienstag, 14.06.	
<b>Sunrise</b>	Anreise ZRH – FUE / 13:45 - 16:55 Transfer zum Hotel	7:30 - 8:15 Aktivierung & Mobility 45' Outdoor	7:30 - 8:15 Core 45' Outdoor	7:30 - 8:15 Animal Flow 45' Outdoor	7:30 - 8:45 Workout 75' Outdoor	7:30 - 8:15 Lauf-ABC / Balance 45' Outdoor	7:30 - 08:30 Workout 60' Outdoor		
<b>Vormittag</b>		Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch		Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	08:00 - 09:30 90' Workout Outdoor
		11:00 - 12:00 Beach Workout	11:00 - 12:00 Schwimmen 60' Olympic Pool			Healthy Brunch	11:00 - 12:15 Hyrox Training 60' TC6 - Box	Freizeit oder Beach Volleyball*	Healthy Brunch
<b>Mittag</b>		individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	Freizeit oder Biken*	Freizeit oder Surfen*	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	14:30 - 17:00 UNIK Holiday Challenge Fuertes Fittest Outdoor	Transfer zum Flughafen ca. um 14:00 Uhr  FUE – ZRH / 17:40 - 22:40
<b>Nachmittag</b>		Freizeit oder SUP*	Freizeit oder Spielsport Session* (Padel Tennis) 13:30 - 15:00 Schläger 5€/Stunde direkt vor Ort zahlbar			Freizeit oder Golf*			
<b>Abend</b>		ca. 18:00 Ankunft im Hotel Willkommensdrink und anschließendes Check-in	17:00 - 18:00 Recovery 45 - 60' Outdoor	17:00 - 18:00 Intervall Training 45 - 60' Outdoor	17:00 - 18:00 Functional Training 60' TC6 - Box	17:00-18:00 Active Recovery (Blackroll) 60' Yoga Shala	17:00 - 18:00 Stretching Session 45 - 60' Outdoor		
		19:15 - 19:30 Infos Ablauf Woche & Bookings 15'	19:15 - 19:30 Theory & Tipps 15'	19:15 - 19:30 Theory & Tipps 15'	19:15 - 19:30 Theory & Tipps 15'	Gemeinsames Abendessen	19:15 - 19:30 Theory & Tipps 15'	19:15 - 19:30 Rangverkündigung 15'	
		Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen (Rangverkündigung Spielsport)	Gemeinsames Abendessen	Reach for the Stars (Hike in to the Night)	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	

An jedem Tag gibt es nach dem Workout einen Theorieblock von 15 Minuten um dein Training, deine Erholung und deine Ernährung zu verbessern  
 Zusätzlich ist es jeden Tag möglich eine persönliche Trainingsberatung (30 Minuten) von unseren Coaches zu buchen.

\* Gegen Aufpreis  
 \*\* Preis für Esswaren sind nicht inklusive

