

Programm Bootycamp, 16. - 23. Mai 2022

	Montag, 16.05.	Dienstag, 17.05.	Mittwoch, 18.05.	Donnerstag, 19.05.	Freitag, 20.05.	Samstag, 21.05.	Sonntag, 22.05.	Montag, 23.05.	
Sunrise	Anreise: 19:35 Ankunft Chania Airport & Transfer zum Hotel	7:30 - 8:15 Mobility / Activation	7:30 - 8:15 Yoga	7:30 - 8:15 Mobility / Activation	7:30 - 9:00 Bootycamp Session	7:30 - 8:15 Mobility & Beach Run	7:30 - 8:15 Yoga	7:30 - 8:15 Fullbody Beach Workout	
Vormittag		Healthy Breakfast	Healthy Breakfast	Healthy Breakfast		Healthy Breakfast	Healthy Breakfast	Healthy Breakfast	Healthy Breakfast
		10:30 - 12:00 Bootycamp Session	10:30 - 12:00 Bootycamp Session	10:00 - 12:00 Cycle Tour *	Sauna & Cold exposure	10:30 - 12:00 Bootycamp Session	10:30 - 12:00 Bootycamp Session	10:30 - 12:00 Bootycamp Session	Healthy Brunch
Mittag		individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	Lunch: go out to eat*		individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	
Nachmittag		Freizeit & Beach	Freizeit & Beach	Freizeit & Beach	Freizeit & Beach	Freizeit & Beach	Freizeit & Beach	13:00 - 17:30 Hike	Freizeit & Beach
Abend		18:30 - 19:45 Yoga Session	18:30 - 19:15 Breath Work	18:30 - 19:30 Fullbody Beach Workout	18:00 - 18:30 Theory & Tipps: Mobility vs. Flexibility	18:30 - 19:15 Breath Work	18:30 - 19:30 Core	Transfer zum Flughafen ca. 17h00 Uhr Rückflug: 20:25 - 22:20	
		Welcome Drink: Infos Ablauf Woche & Bookings	19:20 - 19:50 Theory & Tipps: Mindset / why Training		18:30 - 19:30 Slo Mo Yoga	19:20 - 19:50 Theory & Tipps: How to build glutes			
Dinner	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Last Dinner out*		

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

