

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 get to know each other, wakeup games | 7:30 - 8:30 Breath Lab Workshop | 7:30 - 8:15 Mobility & Activation | 7:30 - 8:30 Breath Lab & Wimhof method introduction | 7:30 - 8:15 Mobility & Beach Run | Surprise | 7:30 - 8:30 Breath Lab & Yoga Résumé | |
| Vormittag | | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast | Healthy Breakfast |
| | | 10:20 - 12:00 Bootycamp Session | 10:20 - 12:00 Bootycamp Session | 10:00 - 17:00 Hiking Tour | 10:20 - 12:00 Bootycamp Session | 10:20 - 12:00 Bootycamp Session | 10:20 - 12:00 Bootycamp Session | 10:20 - 12:00 Bootycamp Session | 10:20 - 11:30 Beach Workout |
| Mittag | | individuelles Mittagessen | individuelles Mittagessen | | individuelles Mittagessen | 12:00 - 12:30 Theory & Tipps: How to build glutes | individuelles Mittagessen | individuelles Mittagessen | individuelles Mittagessen |
| Nachmittag | | Freizeit & Beach | Freizeit & Beach | Freizeit & Beach | Freizeit & Beach | Freizeit | Freizeit & Beach | Freizeit & Beach | |
| Abend | | 18:00 - 19:30 Yoga Session | 18:00 - 18:30 Theory & Tipps: Mindset / why Training | 18:00 - 19:30 Yoga Session | 18:00 - 18:30 Theory & Tipps: Mobility vs. Flexibility | | 18:00 - 19:30 Yoga Session | Last Dinner out* | Transfer zum Flughafen ca. 17h00 Uhr Rückflug: 20:25 - 22:20 |
| | | Welcome Drink: Infos Ablauf Woche & Bookings | 18:45 - 20:00 Yin Yoga | 18:30 - 19:45 Restorative Yoga | | | | | |
| Dinner | Gemeinsames Abendessen | Gemeinsames Abendessen | 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

