

Prov. Programm Workout Week Madeira, 01. - 08. November 2022

	Dienstag, 01.11.	Mittwoch, 02.11.	Donnerstag, 03.11.	Freitag, 04.11.	Samstag, 05.11.	Sonntag, 06.11.	Montag, 07.11.	Dienstag, 08.11.	
Sunrise	Anreise Madeira Flug 10:00 - 13:05 Transfer zum Hotel	7:30 - 8:15 Core 45'	07:30 - 08:30 Sunrise Yoga 60'	7:30 - 8:15 Core & Animal Flow 45'	7:30 - 8:15 Footing 45'	07:30 - 08:30 Propriozeptives Krafttraining 60'	07:30 - 08:30 Krafttraining Core & Upper Body 60'	7:00 - 7:30 High Intensity Intervall	
Vormittag		Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	
Mittag		12:00 - 12:45 Mobility Session 45'	individuelles Mittagessen	Bike Tour* ca. 4h oder Freizeit	12:00 - 13:15 Fullbody Functional Training -> Crossfitbox Funchal	Jeep Tour* Nonnental & Steilküste ca. 4h oder Freizeit	12:00 - 13:00 Yoga - Fun & Play 60'	Wanderung* ca. 4,5h oder Freizeit	ca. 11:00 Transfer Flughafen Rückflug 13:55 - 18:50
Nachmittag		ca. 14:30 Welcome Drink & Check-in			15:30 - 16:30 Krafttraining 60' Never Skip Leg Day		Freizeit in Funchal		
Abend	17:00-17:30 Cooldown & Yoga 30'	17:30 - 18:00 Stretching 30'	17:15 - 18:00 Foam Rolling 45'	17:30 - 18:00 Wirbelsäule 30'	17:00-18:15 Yoga - Hip Opener 75'	17:30 - 18:00 Stretching 30'	17:15 - 18:15 Yin Yoga 60'		
		18:00 - 18:20 Input: How to cardio	18:00 - 18:20 Input: Krafttraining	18:00 - 18:20 Input: Back Pain		18:00 - 18:20 Input: Brainfitness	18:30 - 18:50 Input: Mindfull Eating		
	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen		

* = gegen Aufpreis

Freizeitaktivitäten
Wissen
Yoga
Regeneration
Workout

