

Provisorisches Programm UNIK Workout Week - Boxen, Fitness & Crossfit (Änderungen vorbehalten)

Tag Zeit	Anreisetag	Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5		Tag 6		Tag 7		Abreisetag	
Vormittag	Anreise Flug 09:30 > 14:15 Transfer zum Hotel	07:30 Core & Balance 60'	07:30 Crossfit 60'	07:30 Fit-Boxen 60'	07:30 Footing & Lauf ABC 45'	07:30 Sunrise Flow 60'	07:30 Core & Balance 60'	07:30 Sunrise Flow 60'	07:30 Footing & Lauf ABC 45'	07:30 Sunrise Flow 60'	07:30 Crossfit 60'	07:30 Running (Intervall) 45'	07:30 Fit-Boxen 60'	07:30 Sunrise Session (Fitness x Boxen) 75 - 90'	
		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück			
		11:00 Input: Boxen / Einführung		Bike Tour*	11:00 Input: Krafttraining		11:00 Input: Bewegung & Stress		11:00 Input: tbd				11:00 Input: tbd		Frühstück Check out & Abreise
		11:30 Boxen 60' (Einführung & Technik)	11:30 Crossfit zB. Anfänger 60'		11:30 Crossfit zB. Anfänger 60'	11:30 Crossfit Fokus Kraft 60'	11:30 Swim 60'	11:30 Kickboxen 60'	11:30 Hyrox (WOD) 60'	11:30 Yoga Flow 60'	11:30 Kickboxen 60'	11:30 Crossfit 60'			
Mittag		individuelles Mittagessen		Bike Tour*	individuelles Mittagessen		individuelles Mittagessen		Surfen*	Freizeit		individuelles Mittagessen		Transfer Flughafen ca. 11:00 Uhr Flug 14:55	
Nachmittag	Welcome Drink & Infos zur Woche	Freizeit oder SUP*			Freizeit		Freizeit oder Golfen (Abschlagen)*			Freizeit		Freizeit			Freizeit oder Paddle Tennis*
	16:30 Beach Workout 60'	16:30 Gentle Yoga Flow 60'	16:30 Boxen 60' (Einführung & Technik)	16:30 Myo Yin Yoga 60'	16:30 Crossfit 60'	16:30 Boxen (Koordination) 60'	16:30 Mobility 60'	16:00 Kickboxen 60'	16:00 Crossfit 60'	16:30 Boxen - Selbstverteidigung 60'	16:30 Crossfit 60'	16:30 Myo Yin Yoga 60'	16:30 Mobility 45 - 60'		
Abend	18:30 gemeinsames Abendessen	18:30 gemeinsames Abendessen		18:30 gemeinsames Abendessen		18:30 gemeinsames Abendessen		Reach for the Stars > Sunset Hike	18:30 gemeinsames Abendessen	18:30 gemeinsames Abendessen		18:30 gemeinsames Abendessen			

* Gegen Aufpreis

** Preis für Esswaren sind nicht inklusive