

Programm UNIK Workout Week & Boxen

Tag Zeit	Anreisetag	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Abreisetag						
Vormittag	Anreise Flug mit Edelweiss von Zürich nach Fuerteventura 9:30 - 14:15 Uhr (mit Stopover in Lanzarote)	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'
		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		
		11:00 Input: Boxen / Einführung		11:00 Input: Krafttraining		11:00 Input: Bewegung & Stress		11:00 Input: tbd		11:00 Input: tbd		11:00 Input: tbd		Frühstück
Mittag	Transfer zum Hotel	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'	Heimreise Transfer zum Flughafen Flug mit Edelweiss von Fuerteventura nach Zürich 14:55 - 20:00 Uhr		
		individuelles Mittagessen		Bike Tour*		Freizeit		individuelles Mittagessen		Surfen*				
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 Boxen (Koordination) 60'	16:30 Mobility 60'	16:00 Kickboxen 60'	16:00 Bodyweight Workout 60'	16:30 Boxen - Selbstverteidigung 60'	17:00 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