Max Longrée FitWeek

01.12. - 10.12.2018

Tag	Samstag 01.12.2018	Sonntag 02.12.2018	Montag 03.12.2018	Dienstag 04.12.2018	Mittwoch 05.12.2018	Donnerstag 06.12.2018	Freitag 07.12.2018	Samstag 08.12.2018	Sonntag 09.12.2018	Montag 10.12.2018
08:00 Uhr	Anreistag	Discovery (Plaza Rambla)	Sunrise Yoga (Beach)	Wake up Run oder Running Intervalls (Beach)	Swim Basics (Olympic Pool)	Yin Yoga (Beach)	Plyometrics-Power (Beach)	Swim Basic (Olympic Pool)	Sunrise Yoga (Beach)	Abreisetag
09:00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
11:00 Uhr				Kettleball Works (Beach)		Trail Run oder Basic Run (Plaza Rambla)			Crossfitness (TC6)	
12:00 Uhr		Own Body Work (Beach)	Swim Technic (Olympic Pool)		Crossfitness (TC6)		Swim Technic (Olympic Pool)	1/2h Express Own Body Work (Beach)		
14:00 Uhr			1/2h Express HIIT (Plaza Rambla)	Power Yoga (Beach)						
15:00 Uhr		Running Technic (Plaza Rambla)			Pilates (Plaza Rambla)		TABATA (Beach)	1/2h Express Functional Training (Plaza Rambla)	Core Power (Plaza Rambla)	
16:00 Uhr						Bootcamp durch das Resort				
17:00 Uhr			Back Training (Plaza)	Faszien Workshop (Gym)				Faszien Workshop (Gym)		
18:00 Uhr	Get - together (Container Bar)	Kennen-lernrunde (Palapa Bar)	Q&A Training im Alltag mit Max (Palapa Bar)		Sunset Yoga	Q&A Ernährung mit Max (Palapa Bar)	Stretch & Relax (Plaza Rambla)		Back Training (Plaza Rambla)	
19:00 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	