

# PROGRAM TRENING & OPPLEVELSE REISE TIL BALI MED CHRISTIN M. KALVE

ALLE treninger er lagt opp til å passe alle uansett nivå. Christin tilrettelegger individuelt, du vil bli begeistret. Det er et variert og motiverende opplegg bestående av både styrke, bevegelighet, rytmer, stretching.

20.11-2.12 2018		MORGEN TRENING kl 07.00- 08.00	ETTERMIDDAG TRENING KL 16.00-17.00	Diverse info
<b>DAG 1</b>	<b>20.11</b>	AVREISE OSLO- BANKOK		100 knebøy før vi ankommer Bali?
<b>DAG 2</b>	<b>21.11</b>	BANKOK- BALI	Xpress trening som gir mening...	<b>VELKOMSMIDDAG</b> Bali Kl 19.30
<b>DAG 3</b>	<b>22.11</b>	Effektiv styrke	TABATA & STRETCHING	
<b>DAG 4</b>	<b>23.11</b>	Styrke & Kondisjon	UBUD Utflukt	
<b>DAG 5</b>	<b>24.11</b>	Ut på tur	BOOTY BUILDER Rumpe-lår trening	
<b>DAG 6</b>	<b>25.11</b>	Trening med Strikk	KONDISJON & CORE Sterk rygg & stram mage	
<b>DAG 7</b>	<b>26.11</b>	4X4 INTERVALL & STRETCHING	Xpress trening som gir mening...	CA 12.00 XPRESSBÅT TIL GILI TRAWANGAN
<b>DAG 8</b>	<b>27.11</b>	Tabata & stretching	THE PINK BOOTCAMP	4 timers snorklingstur
<b>DAG 9</b>	<b>28.11</b>	God Morgen stretch & relax	Jomfruenes mester	<b>Felles middag</b>
<b>DAG 10</b>	<b>29.11</b>	DUO Trening	STERK OVERKROPP Balanse- stabilitet Stretch & relax	Retur til Bali
<b>DAG 11</b>	<b>30.11</b>	Rytmer - Styrke & Kondisjon	STERK STERKERE STERKEST «Pippi»trening» <b>Dress like Pippi/ act like Pippi</b>	<b>Avskjedsmiddag</b> kl 19.00
<b>DAG 12</b>	<b>1.12</b>	<b>FINALE TRENING</b> «CHALLENGE» «PINK Photo»	Tidlig på ettermiddagen setter vi oss i bussen og kjører ut til flyplassen og flyet til Bangkok, natt fly fra Bangkok til Norge	
<b>DAG 13</b>	<b>2.12</b>	Vi ankommer Oslo tidlig søndag morgen☺		

Hvem passer denne reisen for? For absolutt alle jenter /kvinner uansett alder eller fysisk form! Det er overhode ingen krav til fysisk god form. Du velger selv hvor mye du ønsker å delta på, og hvor mye du ønsker å ta deg ut. Velkommen til en uke med fullt fokus på deg selv. Dette er DIN reise, som du skal nyte til det fulle!

**WARNING:** Du kan risikere å komme hjem 1 -2 kilo lettere og proppfull av positiv energi!

Kontakt gjerne : [christin.kalve@gmail.com](mailto:christin.kalve@gmail.com) tel 90954932 **Sportslig hilsen Christin**