



Adventure Fitness Camp 17.09.2022

- 10:00 Uhr** **Welcome RUN mit Nils Schumann**
- gemeinsamer Lauf über die Schwedenschanze
 - ca. 30-45Min
- 11:00 Uhr** **OCR / Hindernis Technik Training mit Flo**
- 90' freie Trainingszeit am Obstacle-Custom Rig
- 11:30 Uhr** **Jumping Fitness mit Lars**
- 45' High Intensity Training mit Trampolin
- 11:30 Uhr** **Fit-Kids mit Hannah**
- 45' Kinder Training (Spiel, Spaß und Geschicklichkeit)
- 12:30 Uhr** **Spinning mit Sabrina**
- 45' Minuten
- 12:30 Uhr** **Obstacle Course Race (OCR RIG – Florian & Nils)**
- Einzelrennen mit Zeitnahme am OCR Parcours (Ca. 1km)
 - Jeder TN hat max. 2 Versuche seine Bestzeit zu verbessern
 - 60' Min insgesamt
- **13:15 Uhr** **Lunch Time**

- 14:00 Uhr** **TRX mit Marcel (45')**
- 14:00 Uhr** **Bodyfit mit Doreen (45')**
- 14:45 Uhr** **Yoga mit Doreen (60')**