

## Ät & Lev Paleo Playitas, Kanarieöarna

Datum	Tid	Ämne		Lärare
Tis 31 mars 2020	09.00 - 10.20	Introduktion	Teori	Jonas Bergqvist
	10.40 - 12.00	Träning	Teori	Jonas Bergqvist
	16.00 - 17.20	Funktionell träning	Praktik	Jonas Bergqvist
Ons 1 april 2020	17.40 - 19.00	Funktionell träning	Praktik	Jonas Bergqvist
	09.00 - 10.20	Paleokost	Teori	Jonas Bergqvist
	10.40 - 12.00	Paleokost	Teori	Jonas Bergqvist
Tors 2 april 2020	16.00 - 17.20	Intervallträning	Praktik	Jonas Bergqvist
	17.40 - 19.00	Intervallträning	Praktik	Jonas Bergqvist
	09.00 - 10.20	Paleokost	Teori	Jonas Bergqvist
Fre 3 april 2020	10.40 - 12.00	Paleokost	Teori	Jonas Bergqvist
	16.00 - 17.20	Uthållighetsträning	Praktik	Jonas Bergqvist
	17.40 - 19.00	Uthållighetsträning	Praktik	Jonas Bergqvist
Lör 4 april 2020	09.00 - 10.20	Paleokost	Teori	Jonas Bergqvist
	10.40 - 12.00	Fasta	Teori	Jonas Bergqvist
	16.00 - 17.20	Uthållighetsträning	Praktik	Jonas Bergqvist
Sön 5 april 2020	17.40 - 19.00	Uthållighetsträning	Praktik	Jonas Bergqvist
	09.00 - 10.20	Sömn	Teori	Jonas Bergqvist
	10.40 - 12.00	Stresshantering	Teori	Jonas Bergqvist
Sön 5 april 2020	16.00 - 17.20	Mindfulness	Praktik	Jonas Bergqvist
	17.40 - 19.00	Mindfulness	Praktik	Jonas Bergqvist
	09.00 - 10.20	Avslutning	Teori	Jonas Bergqvist
Sön 5 april 2020	10.40 - 12.00	Avslutning	Teori	Jonas Bergqvist
	16.00 - 17.20	Lediga		
	17.40 - 19.00	Lediga		