



Sommar við Falsterbokanalen Camp Canalís 1 júlí - 9 augustí

| Mán | Tís | Ons | Tors | Fre | Lör |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| 1 júlí 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 2 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yoga inne | 3 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:00 Frukost 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 4 16:45 PT Crawl* 18:00 löp intervall 19:30 Yoga inne | 5 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 6 |
| 8 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 9 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yoga inne | 10 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:00 Frukost 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 11 júlí 16:45 PT Crawl* 18:00 löp intervall 19:30 Yoga inne | 12 júlí 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 13 júlí 7:00 Special pass |
| 15 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 16 júlí 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yoga inne | 17 júlí 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:00 Frukost 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 18 júlí 16:45 PT Crawl* 18:00 löp intervall 19:30 Yoga inne | 19 júlí 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 20 júlí |
| 22 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 23 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yoga inne | 24 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:00 Frukost 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 25 16:45 PT Crawl* 18:00 löp intervall 19:30 Yoga inne | 26 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 27 júlí 7:00 Special pass |
| 29 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 30 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yoga inne | 31 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:00 Frukost 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 1 augustí 16:45 PT Crawl* 18:00 löp intervall 19:30 Yoga inne | 2 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 3 augustí |
| 5 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 6 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yoga inne | 7 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:00 Frukost 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | 8 16:45 PT Crawl* 18:00 löp intervall 19:30 Yoga inne | 9 augustí 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute 10:30 Crawl barn | Vi viljar lite nu ... |

*PT Crawl och Crawl Barn är privat för litet gäng som bokas separat.