

DOMDURA-FITNESSCAMP – Weekly Fitness Flow 🏕️🔥

Ziel: Energie tanken, neue Grenzen sprengen und das Beste aus dir rausholen!
 Jede Session hat ihren eigenen Vibe – von Power und Fokus bis zu Balance und Recovery.

	Kickoff & Community Energy 🗨️	Power Day 🖐️	Endurance & Mindset 🧠	Functional Beast Mode 🦠	Cardio Party 🏃	Athletic Challenge Day & Closing Energy 🏆	Active Recovery & Goodbye Vibes 🌿	
	Tag 1 Montag - 19.05.	Tag 2 Dienstag - 20.05	Tag 3 Mittwoch - 21.05	Tag 4 Donnerstag - 22.05.	Tag 5 Freitag - 23.05.	Tag 6 Samstag - 24.05.	Tag 7 Sonntag - 25.05.	
7:00	ANREISE	MORNING RUN 5K	MORNING RUN 6K	MORNING RUN 7K	MORNING RUN 8K	MORNING RUN 9K	MORNING RUN 10K	
8:00		FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch	FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch	FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch	FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch	FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch	FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch	FLEX & FLOW WAKE UP Mobility & Stretch
9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00		take your time	BOAT TRIP Besuch der Piratenhöhle von Lim Bay Erkunde die malerische Altstadt von Rovinj	take your time	take your time	take your time	take your time	Check Out
11:00		HIIT MADNESS Intervall-Sessions für maximale Fettverbrennung		HIIT MADNESS Intervall-Sessions für maximale Fettverbrennung	HIIT MADNESS Intervall-Sessions für maximale Fettverbrennung	HIIT MADNESS Intervall-Sessions für maximale Fettverbrennung	HIIT MADNESS Intervall-Sessions für maximale Fettverbrennung	Good Bye Lounge
12:00		CORE CRUSHER Functional Core Challenge für deine Mitte		UPPER BODY BLAST Krafttraining für Arme, Brust & Rücken		RECOVERY RESET Faszien-Release & Relaxation		
13:00		COACHING die richtige Technik						
14:00		CHECK-IN	BEACH-VOLLEYBALL Anfänger / Fortgeschritten	Party Ahouuu	Beach Volleyball Anfänger / Fortgeschritten	Bike Tour mit Beach Bar	Beach Volleyball Fortgeschritten	
15:00								
16:00		CAMP-KICK-OFF AM MEER	BREATHE & BALANCE Yoga für Regeneration & Achtsamkeit					COACHING die richtige Ernährung
17:00	POWERLATES Kraftvolles Pilates-Workout	PADEL-/TENNIS /BEACH /SUP	QUICK 'ND DIRTY Surprise	Padel-/Tennis /Beach /SUP	PowerLates Kraftvolles Pilates-Workout	The Grind Team-Workout mit spielerischem Wettkampfcharakter		
18:00								
19:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner		
20:00			SUNDOWNer BEACH BAR & DANCE	SUNSET YOGA				
21:00								
22:00	CAMP GET TOGETHER	STADTSPAZIERGANG NACH POREC			SUNDOWNer BEACH BAR & DANCE	CLOSING PARTY BEACH BAR		
23:00								
24:00								