

HYBRID PERFORMANCE WEEK

Playitas Resort, Fuerteventura

AVRESA 1 MARS 2027 7 dagar / från Köpenhamn



Träning, kunskap och gemenskap

En vecka för dig som är träningsvan och vill utveckla styrka och kondition. Vi kombinerar hybridträning med återhämtning, föreläsningar och tid att umgås. Passen anpassas efter gruppens nivå.

Träningsmiljön

Gym, WOD Box och Hybrid Court, löpmiljöer och en olympisk 50-meterspool. Här finns plats för styrka, stationsträning, simteknik och lugnare pass.

19 995 kr per person

Det här ingår

Flyg tur och retur, incheckat bagage och mat ombord. Transfer, delat dubbelrum och helpension. Hela träningsprogrammet, fyra föreläsningar, recovery och en full hybridsimulering.

Dina coacher

Felix Rubin

PT, kostrådgivare, löpcoach och fystränare. Bakgrund inom elitsimning med 34 SM och tidigare svenskt rekord i lagkapp. Tävlrar inom hybrid racing.

Adnan Zeciri

PT och kostrådgivare med erfarenhet av löpning och hybridträning. Tävlrar inom hybrid racing.

Frågor

performance@felixrubin.se

Din vecka på Playitas

Dag	Pass 1	Pass 2
1	Strength	-
2	Hybrid	Recovery
3	Strength	Hybrid
4	Recovery	Strength
5	Hybrid	Recovery
6	Strength	Full hybridsimulering
7	Recovery	-

Strength: styrka och teknik.

Hybrid: löpning och stationer.

Recovery: simteknik, mobilitet och lugn kondition.

Fyra föreläsningar

Styrka: teknik, belastning och progression.

Kondition: intensitet, intervaller och pacing.

Kost: energi, mat runt passen och vätska.

Återhämtning och stress: sömn, totalbelastning och vanor.

Bokning och praktiskt

Skanna QR-koden eller klicka här för bokning.

Enkelrum: +4 500 kr enligt nuvarande offert. Rese- och avbeställningsskydd finns som tillval via Apollo.

