

# EVENTPLAN\*



PATRICIO TRAVEL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 Lauftraining 08:00	10:00 Hyrox 11:00	10:00 Hyrox 11:00	07:00 Strand-Workout 08:00	09:30 Mobility 10:00	An- und Abreise	10:00 Begrüßungs- 11:00 veranstaltung
10:00 Technik Training: 11:00 Ski Erg	11:00 Mobility 11:30	10:00 Schwimmtraining 11:00	10:00 Hyrox 11:00	10:00 Hyrox 11:00		11:30 Hyrox 12:30
10:00 Hyrox 11:00	12:00 Technik Training: 12:30 Schwimmen	11:00 Battle the 12:00 Trainer	11:00 Workout mit 12:00 Tahnee	11:00 Benchmark- 12:00 Workouts		12:00 Technik Training: 12:30 Rudern
11:00 Technik Training: 11:30 Wallball	14:00 Workshop: 15:00 Laufen	14:00 Workshop: 15:00 Burpee	15:00 H.I.I.T. 16:00	15:00 Partner-Workout 16:00 & Schwimmtraining		15:30 Mobility 16:00
11:30 Wallball- & 12:30 Sprint-Workout	15:00 Lauftraining 16:00	15:00 Burpee-Workout 16:00	16:00 Hyrox 17:00	16:00 Volleyball- 18:00 Turnier	16:00 Training mit 19:00 Trainer im Gym	16:00 Liegestütz- und 17:00 Squat-Workout
14:00 Workshop: 15:00 Trainingsmethoden	16:00 Hyrox 17:00	16:00 Regenerations- 17:00 lauf	17:00 Lauftraining 18:00			17:00 Technik Training: 18:00 Schlitten
15:00 Wallball- und 16:00 Schlitten-Workout	17:00 Hyrox 18:00	17:00 Hyrox 18:00				18:00 Cardio-Workout 19:00
16:00 Lauftraining 17:00						18:00 Mobility 19:00
17:00 Hyrox 18:00	Party Bus		Gala-Abend	Abschluss- veranstaltung	ab Abendessen und 19:00 Kennenlernen	

## HYROX FITNESS WEEK

10.05. - 17.05.2025

\*Änderungen im Eventprogramm sind vorbehalten.