

# TRÄNINGSHELG

VISBY 19 - 22 APRIL

PRIS 4900 KR

I priset ingår:

- Båt tur och retur Nynäshamn/Visby
- Boende på Scandic Visby (enkelrum +900:-)
- Träningspass 7 st
- Föreläsning Malin Ewerlöf
- Frukostbuffé x 3
- Lunch x 3
- Cykel

ARRANGERAS AV  
**CAMILLA B.**  
FRISKVÅRD AB



SAMARBETSPARTNERS:

**superfruit**

DEVOTED TO LIFE, HEALTH AND NATURE



**BJÖRN BORG** 

# TRÄNINGSHELG

VISBY 19 - 22 APRIL



## TORS DAG 19/4

**Samling 20.00**  
**Nynäshamns Färjeterminal**

**Avresa Nynäshamn 20.45**

**Ankomst Visby 00.00**  
Incheckning Scandic Visby

## FREDAG 20/4

Frukost

**Träningspass 1 - 10.00**  
Morgonträning med  
Camilla Börjeson

Lunch

**Träningspass 2 - 15.00**  
I Crossfit Visbys lokal med  
Robin Hedvall

**Föreläsning och frågestund**  
Malin Ewerlöf

**Middag**

## LÖRDAG 21/4

**Träningspass 3 - 7.00**  
Morgonträning med  
Camilla Börjeson

Frukost

**Träningspass 4 - 10.00**  
Löpintravaller med Malin Ewerlöf

Lunch

**Träningspass 5 - 15.00**  
I Crossfit Visbys lokal med  
Robin Hedvall

**Middag i Visby**

## SÖNDAG 22/4

**Träningspass 6 - 7.00**  
Morgonträning / Morgonjogg  
Camilla Börjeson / Malin Ewerlöf

Frukost

**Träningspass 7 - 10.00**  
Mountainbike WOD

Lunch

**Avresa mot Nynäshamn - 16.00**

HAR DU FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR, MAILA [CAMILLA.BORJESON@GMAIL.COM](mailto:CAMILLA.BORJESON@GMAIL.COM) ELLER RING 0735-34 79 18

# TRÄNINGSHELG

VISBY 19 - 22 APRIL

KORT INFO OM OSS TRÄNARE



## CAMILLA BÖRJESON, 38 ÅR

Har jobbat som personlig tränare i mer än 10 år. Jobbar för närvarande på Metropolis Gym i Stockholm, samt bedriver egen verksamhet.

Urval utbildningar: Bosön Idrottsskolskulent 2 år, Licensierad Personlig Tränare Steg 1, 2 och 3. FAUK. Strength Coach level 1 och 2. Löpteknik Bosön, Dan John Intervention, ELEIKO Functional Trainer, FRC Functional Range Conditioning®.



## MALIN EWERLÖF, 45 ÅR

Inledde sin tävlingskarriär som sjuåring med att springa Lilla Lidingöloppet.

Stora internationella genombrottet kom som 17-åring då hon vann guld på terräng VM för juniorer i Stavanger. 1998 var toppen av karriären då hon vann den enda svenska medaljen vid EM i Budapest med ett silver på 800 meter.

Innehavare av de svenska rekorden på 800 meter (1.59,44) under 17 års tid och på 1 500 meter (4.05,49) under 16 års tid. Jobbar nu som föreläsare och personlig tränare.



## ROBIN HEDVALL, 35 ÅR

Ägare, head coach och PT på Crossfit Visby, Gotlands första och enda crossfitgym.

Urval utbildningar: Licensierad Personlig Tränare Steg 1, 2 och 3. Crossfit Strongman course, Crossfit Powerlifting course och Crossfit Mobility course.

MISSA INTE CHANSEN ATT NJUTA AV VISBY,  
GOD MAT OCH HÄRLIG INSPIRERANDE TRÄNING!  
HOPPAS VI SES!

ANMÄLAN: MAILA CAMILLA.BORJESON@GMAIL.COM ELLER RING 0735-34 79 18. BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.