

ÅRSJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

påske 2025 torsdag fredag uge 16

mandag 17

			cirka			mandag 17																																																																																																	
	initialer	pris/gang	ugedag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1																																															
GLAD hofte/knæ	JBA/SUM			Uge 4-9									Uge 15-20																				Uge 35-40										Uge 42-47										først efter jul igen																																																		
Fysio Flow	PJ	850 for 10 gange	torsdag																																																																																																				
Fysio Flow	FLK	680 for 8 gange	ons																																																																																																				
YOGA	Riina	800	Tirs																																																																																																				
TRX (RB)	RB	83	onsdag	Uge 2-10 x8										uge 11-19 springer påske over (uge										Uge 20-27																				uge 33-40 x8										uge 42-49 x8																																																	
Stærk i overgangen	RB	125	tirsdag											Uge 13-21 x8																														uge 35 -										?										uge 44 (28.10)																																							
Udetræning onsdag kl 17(E	Elisa	83	onsdag	uge 49-uge 13 x15 1250?																																								Uge 32--48 x16 ferie uge 42																				uge 49-13 x15 1250?																																							
Udetræning fredag kl 9	Elisa		fre																																																																																																				
Løbe træning	Elisa	100	onsdag	uge 44-5 x12										uge 11-22 x 12																														Uge 32 - 43 x 12										?										Uge 45- uge 6 x12																																							
KerneStærk	SKM	100	mandag											Uge 4 - 8 x5										uge 13-20 x6 (påske uge 17)										uge 21 -27 x6										2. pinsedag mandag										X										X										X										X																			
StærkMor	Elisa	100	torsdag	uge 2-9`x8 800,-										uge10-18`x8										uge 20-27. x8																				uge 32-37 x6										Uge 39. x6																				uge 43-uge50`x8																													
GRAVID (mandag 16-17.15)	Susanne	100	mandag	uge3-10`x8 800,-										uge 11-14`x4										uge 15-19`x4										uge 20-24`x4										Uge 25-28`x4										uge 29-32`x4										uge 32-36`x4										uge 37`x4																													
DAME 60+	Mads	83		Uge 2 - uge 14`x12										uge 15-26`x10. (helligdag uge 17 & 24)																														uge 33-41`x9 750.-										uge 43-50`x8																																																	
Osteoporose	KA	LØBENDE OPTAG																																																																																																					
HERREHOLDDET	Frederikke	83	tirsdag	uge 49- uge 10 (x12)										uge 11-26`x15										påske																				uge 32-uge44 (14 gange)																				uge 49 - uge 10																																							
CIRKEL TRÆNING	PJ	83	torsdag											uge 8										uge 18																				uge 33-40`x8																				uge 43-50`x8																																							
HANSTHOLM																																																																																																							
Efterfødselstræning hansth	SS	100	tirsdag																																																																																																				
Herre hold niv 1 kl. 8.30				Feb - april`x10 eller x12 alt efter hvad som passer																																																																																																			
Herre hold niv 2 kl. 9.30																																																																																																							
Dame hold 50+ Onsdag																																																																																																							
Dame hold 50+ Torsdag																																																																																																							

J
U
L

O
G

N
Y
T
Å
R