ÅRSHJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

Påske 2026

	initialer	cirka pris/gang	ugedag	
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	uge 33-42 x10 850; uge 44-51 x8
Fysio Flow	FLK	680 for 8 gange	ons	uge 34 - 43; uge 44-51 x8
YOGA	Riina	800	Tirs	Uge 44-51 x8
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 125
Udetræning fredag kl 9	Elisa		fre	
Løbe træning	Elisa	100	onsdag	uge 45-6 x12; uge 11-22 x 12; Uge 32 - 43 x 12 ?; Uge 45- uge 6 x12
KerneStærk	SKM	100	mandag	Uge 4 - 8 x5; 13 -20 x6 (påske uge 17); uge 21 -27 x6; X X X X; uge 32-37 x6; Uge 39. x6; uge 45-50 x6
StærkMor	Elisa	100	torsdag	uge 2-10 x8 800,-; ??? uge11-19 x8; uge 20-27. x8; uge32-uge39 x8; uge 43-uge50 x8
GRAVID (mandag 16-17.15)	Susanne	100	mandag	Ikke planlagt forløb; uge; uge 33-36 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; uge 43-50 x8
Osteoporose	KA			LØBENDE TAG
HERREHOLDET	Frederikke	83	tirsdag	uge46 - 7 x12; uge 32-uge44 (14 gange); uge 46-6 x12
CIRKEL TRÆNING	PJ	83	torsdag	uge 8; uge 18; uge 33-40 x8; uge 43-50 x8
HANSTHOLM				
Efterfødselstræning hanstl	SS	100	tirsdag	uge 3 13. jan x8; start uge 36 x 8
Herre hold niv 1 kl. 8.30				uge 3 13. jan; x 12
Herre hold niv 2 kl. 9.30				start tirsdag uge 36 x 12
Dame hold 50+ torsdag				uge 3 15. jan; onsdag uge 36 x 12
				torsdag uge 36 x 12

f e r i e ?

JUL OG NYT ÅR