

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 3-14

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Vattenträning 50 min			Vattenträning 30 min			
08.00			Kl. 08.05 Vattenträning 50 min				
08.30	Gymträning alla nivåer 60 min					Boxfys 50 min	
09.00			Kl. 09.05 Vattenträning 50 min		Fredagsfys (drop out 9.45) 60 min		
09.30						Vattenträning 50 min	
10.00	Vattenträning 50 min						Vattenträning 50 min
14.30							Endorfiner (inne/ute) 75 min
16.00							Basturitual 15 min
17.00			Yoga 75 min				
17.30		Tjejfys/box 60 min					
18.00				Kl. 18.15 Cirkelfys 60 min			
18.30		Hiit-Träning 30 min	Yoga 75 min				
19.00	Late Monday - mixat pass 75 min/ Yoga 75 min	Kl. 19.15 Basturitual 30 min					