

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 33

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Vattenträning 45 min			Vattenträning 30min			
07.30			Vattenträning 50min				
08.00	Early Monday Workout 60min					Vattenträning 50min	Vattenträning 50min ----- HIIT 30 min
08.30							Ruffliknande 60 min
09.00						Utomhuspass 60 min	
14.30			Vattenträning 40min				
15.30							
17.00							
17.30		Tjefys/box 90 min					
18.00			Sommaryoga 75min				
19.00		Löpträning 60min					
20.00		Triggerbollar /stretch 30min					

- Med reservation för ändring