

# TRÄNINGSSCHEMA

## VECKA 29

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30			7.30-8.30 Stationer utomhus				
08.00							
08.30							
08.45			8.45-9.05 Slow swim vid bra väder				
09.00							
12.30							
15.30							
17.30							
17.45			17.45 - 18.45 Sommaryoga utomhus				
18.00				18.00-19.00 Cirkelträning utomhus			
19.30				19.15-19.30 Deep water running i havet			

- Med reservation för ändring