

# TRÄNINGSSCHEMA

## VECKA 38

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07:00	7.00-7.50 Mpdnday morning workout						
07:10		7.10-7.40 Aqua med Boel		7.10-7.40 Aqua power			
08:00	8.00-8.30 Aqua power tabata						
08:30		8.30-9.00 Aqua med Boel					
09:00							
09:30							
10:00							10.00-11.00 Stationsträning vid hinderbanan
17:30	17.30-18.30 Yoga	17.30-18.30 Box for fun (gymmet)					
17:45			17.45-18.15 TRX (träningssalen)				
18:00				18.00-19.00 Cirkelträning			
18:30			18.30-19.30 Bootcamp utomhus				
18:45		18.45-19.45 30/30 Tabata/ Bål och balans (Kookaburra)					
19:00			19.00-20.15 Yoga				