

ÅRSHJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

påske 2025 torsdag fredag uge 16

mandag 17

			cirka															mandag 17																																																																											
initialer	pris/gang	ugedag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1																																						
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																																																													
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 1250?																															
Udetræning fredag kl 9	Elisa		fre																																																																																										
Løbe træning	Elisa	100	onsdag	uge 44-5 x12										uge 11-22 x 12																				Uge 32 - 43 x 12										? uge 45- uge 6 x12																																																	
KerneStærk	SKM	100	mandag	Uge 4 - 8 x5										uge 13-20 x6 (påske uge 17)										uge 21 -27 x6										2. pinsedag mandag										X X X X										uge 32-37 x6										Uge 39. x6																													
StærkMor	Elisa	100	torsdag	uge 2-9 x8 800,-										uge10-18 x8										uge 20-27. x8																				uge 32-uge39 x8																				uge 43-uge50 x8																													
GRAVID (mandag 16-17.15)	Susanne	100	mandag	uge3-10 x8 800,-										uge 11-14 x4										uge 15-19 x4										uge 20-24 x4										Uge 25-28 x4										uge 29-32										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 750,-										uge 43-50 x8																																																	
Osteoporose	KA	LØBENDE OPTAG																																																																																											
HERREHOLDDET	Frederikke	83	tirsdag	uge 49- uge 10 (x12)										uge 11-26 x15										påske																				uge 32-uge44 (14 gange)																				uge 49 - uge 10																													
CIRKEL TRÆNING	PJ	83	torsdag											uge 8										uge 18																				uge 33-40 x8																				uge 43-50 x8																													
HANSTHOLM																																																																																													
Efterfødselstræning hansth	SS	100	tirsdag																																							start uge 36 x 8																																																			
Herre hold niv 1 kl. 8.30				Feb - april x10 eller x12 alt efter hvad som passer																																						x 12																																																			
Herre hold niv 2 kl. 9.30																																										start tirsdag uge 36 x 12																																																			
Dame hold 50+ Onsdag																																										onsdag uge 36 x 12																																																			
Dame hold 50+ Torsdag																																										torsdag uge 36 x 12																																																			

J
U
L

O
G

N
Y
T
Å
R