

ÅRSHJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

				cirka												Påske 2026																																																																			
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																																																																					
Fysio Flow	PJ	850 for 10 gange	torsdag																																									uge 33-42 x10 850										uge 44-51 x8																													
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 16) 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 45-6 x12										uge 11-22 x12																				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										uge 45-50 x6									
StærkMor	Elisa	100	torsdag	uge 2-9 x8 800,-										uge10-18 x8										uge 20-27 x8																				uge32-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 29-31										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										uge 43-50 x8																													
Osteoporose	KA			LØBENDE OPTAG																																																																															
HERREHOLDET	Frederikke	83	tirsdag	uge46 - 7 x12																																								uge 32-uge44 (14 gange)										uge 46-6 x12																													
CIRKEL TRÆNING	PJ	83	torsdag											uge 8																				uge 18																				uge 33-40 x8										uge 43-50 x8																			
HANSTHOLM																																																																																			
Efterfødselstræning hanst	SS	100	tirsdag																																									start uge 36 x8																																							
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																																							

JUL

OG

NYTÅR