

# ÅRSHJUL FOR TRÆNINGSFORLØB

KUN VEJLEDENDE. Der tages forbehold for ændringer

initialet	priser/gang ex moms	ugedag	Påske 2026																																																									
			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		intro Uge 4 start træning x2 i ugen													x1 i ugen														intro uge 18 x2 10 uger frem										Uge 35-40						Uge 42-47														
Fysio Flow	PJ	85	torsdag						uge 2-9 x8						uge 10-18 x8						uge 15-23 x8						uge 21-26 x6						uge 24-26 x3 320 kr						uge 33-42 x10 850						uge 44-51 x8															
Fysio Flow	FLK		ons																														uge 34-43						uge 44-51 x8																					
YOGA	Riina		Tirs						Yoga uge 2-13 x11. 1375,- inkl moms													Yoga 8 uger, 1000 inkl moms 800 u mo																Uge 44-51 x8																						
TRX (RB)	RB	85	onsdag						Uge 2-10 x8						uge 11-18 x8 850 inkl moms						Uge 19-26 x8 850 inkl moms						uge 33-40 x8						uge 42-49 x8																											
Stærk i overgangen	RB	125	tirsdag						uge 3 - 11 (1 uges ferie?) x8						uge 15-23 x8						uge 35 -						? uge 44 (28.10)																																	
Udetræning onsdag kl 17 (E)	Elisa		onsdag						uge 49-uge 13 x15 1250													uge 15-27 x13						Uge 32-48 x16 ferie uge 42						uge 49-13 x15 1250																										
Udetræning fredag kl 9	Elisa		fre																			uge 15 - 27 x13																																						
Løbe træning	Elisa	100	onsdag						uge 45-6 x12						Uge 9-20 x12. 1500,- inkl moms						uge 23-27						Uge 32 - 43 x12						? Uge 45- uge 6 x12																											
KerneStærk	SKM	100	mandag						Uge 4 - 10 x6						uge 12-18 x6						uge 23-28						uge 32-37 x6						Uge 39. x6						uge 45-50 x6																					
StærkMor	Elisa	100	torsdag						uge 2-10 x8 (1 uges ferie?)						uge 11-19 x8						uge 22-29						uge 32-uge 39 x8						uge 43-uge 50 x8																											
GRAVID (tirsdag 10-11)	Elisa	100	Tirsdag						Fortløbende																																																			
DAME 60+	Mads	85							Uge 2 - uge 14 x12						Uge 16-27 x12 1275,- inkl moms						uge 33-41 x9						uge 43-50 x8																																	
HERREHOLDET	Frederikke	85	tirsdag						uge 46 - 7 x12						Uge 8-20 x12 1250,-						uge 21-26 x6 650 kr.						uge 32-uge 44 (14 gange)						uge 46-6 x12																											
CIRKEL TRÆNING	PJ	85	torsdag						uge 2-9						uge 12-20 x8 850,- inkl moms						uge 22-25 x4						uge 33-40 x8						uge 43-50 x8																											
HANSTHOLM																																																												
Efterfødselstræning hanst	SS	100	tirsdag						uge 3 13. jan x8						f						start uge 36 x8						x12																																	
Herre hold niv 1 kl. 8.30									uge 3 13. jan						e						start tirsdag uge 36 x12																																							
Herre hold niv 2 kl. 9.30															r																																													
Dame hold 50+ torsdag									uge 3 15. jan						i						onsdag uge 36 x12																																							
															e						torsdag uge 36 x12																																							
															?																																													

J  
U  
L  
O  
G  
N  
Y  
T  
Å  
R