



Timeplan gruppetrening juni

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
07:00			Yoga 60 min				
07:30		Tabata 30 min	Intervall mølle 30 min	Slyngetrening 30 min			
08:00			Slyngetrening 30 min		Tabata 30 min		
09:00	Tabata 30 min					Tabata 30 min	
11:00					Intervall Mølle 30 min		Tabata 45 min
12:00	Tabata 30 min	Bein-tøff 30 min		Tabata 30 min			
15:00					Hiit 30 min		
16:00	Hiit 30 min		Intervall mølle 30 min				
16:30	Tabata 30 min		Tabata 30 min				
17:00	Mobility 30 min	Tabata 30 min		Bein-tøff 30 min			
18:00							Yoga 60 min
19:00	Tabata 30 min	Slyngetrening 45 min	Pilates 60 min	Slyngetrening 45 min			