

Dato	Indhold	Redskaber
Onsdag d. 1. juni	Stærk og velformet 1. Puls og styrke.	Ingen redskaber.
Torsdag d. 2. juni	Stærk og velformet 2. Puls og styrke.	Træningsmåtte
Fredag d. 3. juni	Ekspres pulstræning. Simple pulshintervaller.	Ingen redskaber.
Lørdag d. 4. juni	Styrk hele kroppen 1. Styrkeøvelser	Træningsmåtte
Søndag d. 5. juni	Stræk dig frisk. Aktive stræk for hele kroppen.	Træningsmåtte
Mandag d. 6. juni	Høj puls og stærke arme. Puls og styrke.	Træningsstrop
Tirsdag d. 7. juni	Flad mave og stærk ryg. Mave- og rygtræning.	EFFEKT-bold
Onsdag d. 8. juni	Styrk hele kroppen 2. Styrkeøvelser.	Træningselastik
Torsdag d. 9. juni	Pulstræningsmiks 1. Pulstræning med og uden hop.	Ingen redskaber.
Fredag d. 10. juni	Strop og styrke. Mave- og rygtræning.	Træningsstrop
Lørdag d. 11. juni	Ekspres puls og styrke 1.	Træningselastik

Søndag d. 12. juni	Pulsen op med og uden hop. Pulsintervaller.	Ingen redskaber.
Mandag d. 13. juni	Styrk hele kroppen 2. Styrkeøvelser med egen kropsvægt og elastik.	Træningselastik
Tirsdag d. 14. juni	Flad mave og stærk ryg 2. Mave- og rygtræning.	EFFEKT-bold og træningsmåtte.
Onsdag d. 15. juni	Ekspres puls og styrke 2. Puls og styrke.	Træningsstrop
Torsdag d. 16. juni	Bedre ben og baller 1. Styrketræning.	Træningselastik og EFFEKT-bold.
Fredag d. 17. juni	Høj forbrænding 2. Pulstræning med funktionelle øvelser.	Ingen redskaber.
Lørdag d. 18. juni	Stærk ryg. Mave- og rygtræning.	Træningsmåtte
Søndag d. 19. juni	Ekspres puls og styrke 3.	EFFEKT-bold
Mandag d. 20. juni	Træk og skub. Styrke for hele kroppen.	Træningsstrop
Tirsdag d. 21. juni	Pulstræningsmiks 2.	Ingen redskaber
Onsdag d. 22. juni	Arme og skuldre.	Træningselastik
Torsdag d. 23. juni	Styrk hele kroppen 3.	Ingen redskaber
Fredag d. 24. juni	Bedre ben og baller 2.	Ingen redskaber
Lørdag d. 25. juni	Aerobic.	Ingen redskaber

Søndag d. 26. juni	Mave- og rygtræning.	Træningsmåtte
Mandag d. 27. juni	Ekspres puls og styrke 4.	Træningsstrop
Tirsdag d. 28. juni	Tysk træning.	Træningsmåtte
Onsdag d. 29. juni	Vi stemmer om, hvad indholdet skal være.	Vi får se 😊
Torsdag d. 30. juni	Finalet træning	