

Dato	Indhold	Redskaber
Onsdag d. 1. juni kl. 6.15	Stærk og velformet 1. Puls og styrke.	Ingen redskaber
Torsdag d. 2. juni*	Stærk og velformet 2. Puls og styrke.	Håndvægte
Fredag d. 3. juni kl. 6.15	Ekspres pulstræning. Simpel pulstræning.	Ingen redskaber
Lørdag d. 4. juni*	Styrk hele kroppen 1. Styrkeøvelser	Håndvægte
Søndag d. 5. juni*	Yoga. Aktive stræk- og styrkeøvelser	Træningsmåtte
Mandag d. 6. juni kl. 6.15	Høj puls og stærke arme. Puls og styrke.	Træningsstrop og håndvægte
Tirsdag d. 7. juni*	Flad mave og stærk ryg 1	EFFEKT-bold
Onsdag d. 8. juni kl. 6.15	Styrk hele kroppen 2. Styrkeøvelser	Træningselastik og håndvægte
Torsdag d. 9. juni*	Pulstræningsmiks 1. Pulsøvelser	Ingen redskaber
Fredag d. 10. juni kl. 6.15	Strop og styrke. Styrkeøvelser	Træningsstrop
Lørdag d. 11. juni*	Ekspres puls og styrke 1	Håndvægte
Søndag d. 12. juni*	Pulsen op med og uden hop	Ingen redskaber

Mandag d. 13. juni kl. 6.15	Styrk hele kroppen 2. Styrkeøvelser med egen kropsvægt	Træningsmåtte
Tirsdag d. 14. juni kl. 6.15	Flad mave og stærk ryg 2	EFFEKT-bold
Onsdag d. 15. juni kl. 6.15	Ekspres puls og styrke 2. Puls og styrke	Træningsstrop
Torsdag d. 16. juni kl. 6.15	Bedre ben og baller 1. Styrketræning	Træningselastik og EFFEKT-bold.
Fredag d. 17. juni kl. 6.15	Høj forbrænding	Håndvægte
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 kl. 6.15	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	Håndvægte og EFFEKT-bold
Fredag d. 24. juni*	Bedre ben og baller 2	Ingen redskaber
Lørdag d. 25. juni*	Aerobic. Simple sammensætninger	Ingen redskaber
Søndag d. 26. juni*	Mave- og rygtræning	EFFEKT-bold

Mandag d. 27. juni*	Ekspres puls og styrke 4	Træningsstrop
Tirsdag d. 28. juni kl. 6.15	Tysk træning	Håndvægte
Onsdag d. 29. juni kl. 6.15	Vi stemmer om, hvad indholdet skal være	Vi får se 😊
Torsdag d. 30. juni kl. 6.15	Finaletræning	Ingen redskaber