

	Dato	Programnavn	Redskab(er):
1	Lørdag d. 2. nov. kl. 8.00	Opstartstræning og velkomst til de nye	Ingen redskaber
2	Mandag d. 4. nov. kl. 6.15	Det amerikanske valg (styrke)	Træningsmåtte
3	Onsdag d. 6. nov. kl. 6.15	Sving(stats)-træning (puls)	"Lette" håndvægte
4	Fredag d. 8. nov. kl. 6.15	Stærke stænger (ben-balletræning)	Håndvægte
6	Mandag d. 11. nov. kl. 6.15	Hot i højtiden (puls)	Ingen redskaber
7	Onsdag d. 13. nov. kl. 6.15	Arme arme (ja, sådan føles det bagefter)	Træningselastik
8	Fredag d. 15. nov. kl. 6.15	Hot med HIIT (styrke og power)	Kettlebell
9	Mandag d. 18. nov.*	EFFEKT (styrke og udholdenhed)	Sammenrullet måtte
10	Onsdag d. 20. nov.*	Mægtig mavetræning (ja tak)	EFFEKT-bold
11	Fredag d. 22. nov.*	Heavy – hard – hot (styrke)	Håndvægte
12	Mandag d. 25. nov. Kl. 6.15	Hot i højtiden (styrke)	Håndvægte og EFFEKT-bold
13	Onsdag d. 27. nov. kl. 6.15	Hot med HIIT (styrke og power)	1 "tung" håndvægt eller kettlebell
14	Fredag d. 29. nov. kl. 6.15	Ingen hop i højtiden (puls)	Ingen redskaber
15	Mandag d. 2. dec. kl. 6.15	Nu er det hjul igen (cirkeltræning)	Håndvægte, elastik og EFFEKT-bold
16	Onsdag d. 4. dec. kl. 6.15	Jingle bells (styrke)	Kettlebell (eller håndvægte)
17	Fredag d. 6. dec. kl. 6.15	Det kimer nu til juletæsk (combat-inspireret)	Ingen redskaber
18	Mandag d. 9. dec. kl. 6.15	Skønne top (overkropstræning)	Træningselastik
19	Onsdag d. 11. dec. kl. 6.15	I can hop – I can run (puls)	Ingen redskaber
20	Fredag d. 13. dec. kl. 6.15	Træn de Små Grå – (sammensat styrke)	Træningsmåtte
21	Mandag d. 16. dec. kl. 6.15	Jule-mave (mave- og rygtræning)	EFFEKT-bold
22	Onsdag d. 18. dec. kl. 6.15	Dejlig er jorden (gulvøvelser)	EFFEKT-bold
23	Fredag d. 20. dec. kl. 6.15	Haps, haps, haps (korte intervaller)	Håndvægte
24	Mandag d. 23. dec. kl. 7.30	I can hop, I can run (puls og styrke)	Håndvægte
25	Onsdag d. 25. dec.*	Glædelig Hjul (cirkeltræning)	Træningselastik og træningsmåtte
26	Fredag d. 27. dec. kl. 7.30	Høj forbrænding - (puls og styrke)	Ingen redskaber

Husk altid en træningsmåtte til træningen, med mindre der står "ingen redskaber" under redskaber.

***Programmerne åbner i kursusuniverset ved midnat på datoen og kl. 5.00 i den tilknyttede Facebookgruppe.**