

	Programnavn	Antal minutter	Redskab(er):
1	Turbo Træning	29	Ingen redskaber
2	Puls, mave og rygtræning	27	Træningsmåtte
3	Mave- og rygtræning	34	Træningsmåtte
4	Endnu stærkere	29	Håndvægte
5	Hop og hygge (puls og styrke)	28	Ingen redskaber
6	Styrk hele kroppen	30	Håndvægte
7	EFFEKT med EFFEKT-bold	36	EFFEKT-bold
8	HIIT	26	Ingen redskaber
9	Heavy – hard – hot	38	Håndvægte
10	EFFEKT for ben og baller	27	Sammenrullet måtte
11	Arme og ryg	35	Træningsmåtte
12	Mave, baller, lår	25	Træningsmåtte
13	Pulsen op uden hop	34	Ingen redskaber
14	Turbo Træning	28	1 tung håndvægt
15	Grundige gulvøvelser	33	Håndvægte og EFFEKT-bold
16	Aerobic	40	Ingen redskaber
17	Styrk balancen	40	Træningsmåtte
18	Mægtig mavetræning	33	EFFEKT-bold
19	Styrk hele kroppen	37	Ingen redskaber
20	Turbo Tysk	20	Træningsmåtte
21	Turbo Tabata	20	Ingen redskaber
22	EFFEKT for mave og ryg	30	Træningsmåtte
23	Joga – aktive stræk	32	Træningsmåtte
24	Topform	33	Træningsmåtte
25	7000 skridt!!!!!! På lidt plads	60	Ingen redskaber
26	Mave- og rygtræning	32	EFFEKT-bold
27	Happy hips	36	EFFEKT-bold
28	Ekstrem hård 😊	30	Håndvægte
29	Joga igen!	42	Træningsmåtte
30	Heavy – Hard – hot	35	Håndvægte
31	Fantastiske flows	32	Træningsmåtte og tålmodighed
32	Høj forbrænding	43	Håndvægte
33	Puls og styrke	40	Træningsmåtte
34	Større styrke	30	Håndvægte
35	Tabata-style styrke	32	Håndvægte

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