

Programoversigt

Totaltræning - august 2025

	Dag, dato og tid	Indhold – kort fortalt	Redskab
1	Mandag d. 18. august kl. 6.15	Kick start	Træningsmätte
2	Onsdag d. 20. august kl. 6.15	Kernesund – mave- og rygtræning	EFFEKT-bold og mätte
3	Fredag d. 22. august kl. 6.15	Full body boost – styrke for hele kroppen	Håndvægte
4	Lørdag d. 23. august*	Styrke med strop – eller vægtstang (2 programmer)	Træningsstrop eller vægtstang
5	Mandag d. 25. august kl. 6.15	Hvor meget kan du nå?	Håndvægte og mätte
6	Onsdag d. 27. august *	Av min mave	Håndvægte og EFFEKT-bold
7	Fredag d. 29. august *	Høj forbrænding	EFFEKT-Bold og håndvægte
8	Lørdag d. 30. august*	Hop-fri hedetur - pulstræning	Ingen redskaber
9	Mandag d. 1. september*	Body Toning	Håndvægte
10	Onsdag d. 3. september kl. 6.15	Stående baller 🍌	Træningsmätte og håndvægte
11	Fredag d. 5. september kl. 6.15	Hard core – mavetræning	Træningsmätte og håndvægte
12	Lørdag d. 6. september	Puls * Styrke * Stræk (2 programmer)	Træningsstrop eller vægtstang
13	Mandag d. 8. september kl. 6.15	Puls og styrke	Ingen redskaber
14	Onsdag d. 10. september kl. 6.15	Grundige gulvøvelser	Træningsmätte
15	Fredag d. 12. september kl. 6.15	Styrk hele kroppen	Håndvægte og mätte
16	Lørdag d. 13. september*	Et stramt program – styrkeøvelser (2 programmer)	Træningselastik eller vægtstang
17	Mandag d. 15. september kl. 6.15	Power træning	Ingen redskaber
18	Onsdag d. 17. september kl. 6.15	Tabata – styrke	Håndvægte og EFFEKT-bold
19	Fredag d. 19. september kl. 6.15	Styrk hele kroppen	Håndvægte og mätte
20	Lørdag d. 20. september*	Mave, ryg og stræk	Træningselastik og mätte
21	Mandag d. 22. september kl. 6.15	Flowmotion – langsom styrke	Træningsmätte
23	Onsdag d. 24. september kl. 6.15	Sammensat styrke	Ingen redskaber
24	Fredag d. 26. september kl. 6.15	Træning i gulvhøjde - gulvøvelser	Håndvægte og mätte
25	Lørdag d. 27. september*	Puls plus vægte	"Lette håndvægte"
26	Mandag d. 29. september kl. 6.15	Tyske tæsk	Håndvægte
27	Onsdag d. 1. okt. kl. 6.15	Gavnige gulvøvelser	Håndvægte
28	Fredag d. 3. okt. kl. 6.15	Et eller andet sjovt 😊	Træningsmätte

* PROGRAMMET OFFENTLIGGØRES KL- 5.00 I FACEBOOKGRUPPEN OG VED MIDNAT I KURSUSUNIVERSET