

Datoer, tider og programindhold

	Dato	Tid	Indhold	Redskaber
1	Lørdag d. 3. jan.	8.00	Kickstart	Træningsmåtte
2	Søndag d. 4. jan.	8.00	Pulsintervaller	Ingen redskaber
3	Mandag d. 5. jan.	6.15	Stærke stænger	Træningsmåtte
4	Tirsdag d. 6. jan.	6.15	Arme og skuldre	Håndvægte
5	Onsdag d. 7. jan.	6.15	Mave- og rygtræning	Træningsmåtte
6	Torsdag d. 8. jan.	6.15	Ben, baller & Balance	Træningsmåtte
7	Fredag d. 9. jan.	6.15	Ekspres styrke	Træningselastik
8	Lørdag d. 10. jan.	8.00	4.000 skridt (30-40 min)	Ingen redskaber
9	Søndag d. 11. jan.	8.00	Joga	Træningsmåtte
10	Mandag d. 12. jan.	6.15	Tabata	EFFEKT-bold
11	Tirsdag d. 13. jan.	6.15	Arme og mave	Håndvægte
12	Onsdag d. 14. jan.	6.15	Puls og planker	Træningsmåtte
13	Torsdag d. 15. jan.	6.15	Leg love	Træningselastik
14	Fredag d. 16. jan.	6.15	Gavnllge gulvøvelser	EFFEKT-bold
15	Lørdag d. 17. jan.	8.00	Maksimal forbrænding (40 min.)	Håndvægte
16	Søndag d. 18. jan.	8.00	Slowga	Træningsmåtte
17	Mandag d. 19. jan.	6.15	Stærk ryg – og mave	Træningsmåtte
18	Tirsdag d. 20. jan.	6.15	Skuldre og arme	Træningselastik
19	Onsdag d. 21. jan.	6.15	EFFEKT gulvøvelser	Træningsmåtte
20	Torsdag d. 22. jan.	6.15	Pulsen op med og uden hop	Håndvægte
21	Fredag d. 23. jan.	6.15	Kickstart special	Ingen redskaber
22	Lørdag d. 24. jan.	8.00	Monster Moves (40 min.)	Træningsmåtte
23	Søndag d. 25. jan.	8.00	Puls Party	Ingen redskaber
24	Mandag d. 26. jan.	6.15	Sammensat styrke	Håndvægte
25	Tirsdag d. 27. jan.	6.15	EFFEKT for ben og baller	Træningsmåtte
26	Onsdag d. 28. jan.	6.15	Styrk hele kroppen	Træningselastik
27	Torsdag d. 29. jan.	6.15	Tysk træning	Håndvægte
28	Fredag d. 30. jan.	6.15	Hard core kickstart afslutning	Træningsmåtte