

	Dag, dato		Indhold	Redskab(er)
1	Mandag d. 2. februar	6.15	Klar – parat - TURBO	Træningsmåtte
2	Onsdag d. 4. februar	6.15	Core og Kontrol	EFFEKT-bold og måtte
3	Torsdag d. 5. februar	6.15	Styrk hele kroppen	Håndvægte
4	Lørdag d. 7. februar	8.00	Klar – parat - strop	Træningsstrop
5	Mandag d. 9. februar	6.15	Puls og styrke	Spisebordstol og håndvægte
6	Onsdag d. 11. februar	6.15	Av min mave	Håndvægte og EFFEKT-bold
7	Fredag d. 13. februar	6.15	Høj forbrænding	EFFEKT-Bold og håndvægte
8	Lørdag d. 14. februar	6.15	Pulsen op uden hop	Ingen redskaber
9	Mandag d. 16. februar	6.15	10 x 10	Håndvægte
10	Onsdag d. 18. februar	6.15	Baller, ben og balance	Træningsmåtte og håndvægte
11	Fredag d. 20. februar	6.15	Hard core – mavetræning	EFFEKT-bold og måtte
12	Lørdag d. 21. februar		Puls * Styrke * Stræk	Træningsstrop
13	Mandag d. 23. februar	6.15	Hvor meget kan du nå?	Håndvægte og måtte
14	Onsdag d. 25. februar	6.15	Grundige gulvøvelser	Træningsmåtte
15	Fredag d. 27. februar	6.15	Styrk hele kroppen	Håndvægte og måtte
16	Lørdag d. 28. februar	8.00	5000 skridt på 40 minutter!!	Ingen redskaber
17	Mandag d. 2. marts	6.15	OMG its monday	Ingen redskaber
18	Onsdag d. 4. marts	6.15	Tilfældig træning	Håndvægte og EFFEKT-bold
19	Fredag d. 6. marts	6.15	Styrk hele kroppen	Håndvægte og måtte
20	Lørdag d. 7. marts	**	Aerobic	Ingen redskaber
21	Mandag d. 9. marts	6.15	Flowmotion – langsom styrke	Træningsmåtte
23	Onsdag d. 11. marts	**	Superstærk	Håndvægte
24	Fredag d. 13. marts	**	Styrk underkroppen	Håndvægte
25	Lørdag d. 14. marts	**	Styrk overkroppen	Håndvægte og sammenrullet måtte
26	Mandag d. 16. marts	6.15	10 x 10	Håndvægte
27	Onsdag d. 18. marts	6.15	Gavnlig gulvøvelser	Træningsstrop
28	Fredag d. 20. marts	6.15	Flowmotion – langsom styrke	Træningsmåtte
29	Lørdag d. 21. marts		Høj forbrænding	Håndvægte
30	Mandag d. 23. marts	6.15	Norske intervaller	Ingen redskaber
31	Onsdag d. 25. marts	6.15	Tabata for mave og ryg	EFFEKT-bold
32	Fredag d. 27. marts	6.15	Maks. muskel	Håndvægte og EFFEKT-bold
	Lørdag d. 28. marts		Turbo Tabata	
34	Mandag d. 30. marts	6.15	Puls-ekspressen	Ingen redskaber
35	Onsdag d. 1. april	6.15	Arme arme	Håndvægte og måtte
36	Fredag d. 3. april	6.15	Maks. muskel	Håndvægte og EFFEKT-bold

****programmet offentliggøres kl. 5.00 i Facebookgruppen og ved midnat i kursusuniverset. Husk altid træningsmåtte med mindre der står "ingen redskaber" under redskab(er).**