

## Holdoversigt på land – uge 18, 2024

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 – 09.00					
09.00 – 10.00	09.00 - 10.00 GLAD			09.00 - 10.00 Styrke og kondition	
10.00 – 11.00	10.00 - 11.00 Udendørs				10.00 - 11.00 Udendørs
			10.30 - 11.30 Udendørs		
11.00 – 12.00	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Styrke og kondition		11.00 - 12.00 GLAD	
12.00 - 13.00					
13.00 – 14.00	13.00 - 14.00 Styrke og kondition		13.00 - 14.00 Styrke og kondition	13.00 - 14.00 Styrke og kondition	12.30 - 13.30 Balancehold
14.00 - 15.00	14.00 - 15.00 Balancehold			14.00 - 15.00 Styrke og kondition	
15.00 – 16.00				15.00 - 16.00 GLAD	
16.00 – 17.00			16.00 - 17.00 Styrke og kondition		