

Holdoversigt på land

Opdateret marts 2025

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00 - 08.00	07.00 - 08.00 Morgenstærk		07.00 - 08.00 Morgenstærk		07.00 - 08.00 Morgenstær
08.00 - 09.00					
09.00 - 10.00	09.00 - 10.00 GLAD	09.00 - 10.00 GLAD	09.00 - 10.00 Styrke og kondition	09.00 - 10.00 Styrke og kondition	09.00 - 10.00 GLAD
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	09.45-10.45 Mave/ryg	10.00 - 11.00 Styrke og kondition
			10.00 - 11.00 Seniorstærk	10.00 - 11.00 Styrke og kondition	10.00 - 11.00 Seniorstærk
11.00 - 12.00	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Styrke og kondition	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 GLAD	11.00 - 12.00 Styrke og kondition
					11.00 - 12.00 Mave/ryg
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	13.00 - 14.00 GLAD
14.00 - 15.00		14.00 - 15.00 Styrke og kondition	14.00 - 15.00 Balancehold	14.00 - 15.00 Styrke og kondition	
		14.00 - 15.00 Mave/ryg			
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00 Styrke og kondition	15.00 - 16.00 Styrke og kondition		15.00 - 16.00 GLAD	
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00 Ryg-hold	16.00 - 17.00 GLAD	16.00 - 17.00 Ryg-hold	16.00 - 17.00 Kom i form	
		16.00 - 17.00 Mave/ryg			
17.00 - 18.00				17.00 - 18.00 Ryg-hold	