

Schema VT 2022 Gruppträning (GT)

Förutom passen i schemat nedan erbjuder vi träning på:

- **Onsdagar:** egen träning med instruktör (i framgångshallen) 10.00–11.00, möjlighet till teknikträning 11.00 – 12.00 samt digitalt pass på zoom 14.30 – 15.30
- **Låg intensiv träning** innebär konditionsträning med lägre intensitet, distans
- **Idrott** kommer läggas in i stället för stationsträning torsdagar 9.30 – 10.30 efter behov/önskemål

Vecka	Tisdag		Torsdag	
	12.30 – 13.30	14.00 – 15.00	09.30 – 10.30	10.45 – 11.30
2	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
3	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
4	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
5	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
6	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
7	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
8	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
9	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
10	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
11	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
12	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
13	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
14	INTROKURS	INTROKURS	INTROKURS	INTROKURS
15	Matta	Bassäng/kondition	RÖD DAG	RÖD DAG
16	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
17	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
18	Styrka	Bassäng/kondition	Station	Yoga
19	Matta	Bassäng/kondition	Station	Låg intensiv
20	Utepass	Utepass	Station	Yoga
21	Utepass	Utepass	RÖD DAG	RÖD DAG
22	Utepass	Utepass	Station	Yoga
23	Utepass	Utepass	AVSLUTNING	AVSLUTNING