

Schema GT – gruppträning vt 2023

Vecka	Torsdag	
	09.30 – 10.30	10.45 – 11.30
2	Styrka gym	Bassäng/kondition
3	Matta/styrka	Kondition
4	Station	Bassäng/kondition
5	Kondition	Yoga
6	Styrka gym	Bassäng/kondition
7	Matta/styrka	Kondition
8	Station	Bassäng/kondition
9	Kondition	Yoga
10	Styrka gym	Bassäng/kondition
11	Matta/styrka	Kondition
12	Station	Bassäng/kondition
13	Kondition	Yoga
14	RÖD DAG – ingen träning	
15	Matta/styrka	Kondition
16	Station	Bassäng/kondition
17	Introläger – ingen träning	
18	Styrka gym	Bassäng/kondition
19	Matta/styrka	Kondition
20	RÖD DAG – ingen träning	
21	Kondition	Yoga
22	Styrka gym	Bassäng/kondition
23	Matta/styrka	Kondition
24	Station	Bassäng/kondition