



Schema gruppträning (GT) vt-2024

Vecka	Torsdag 9.30-10.30	Torsdag 10.45-11.30
2	Matta / styrka	Bassäng / kondition
3	Station	Kondition
4	Matta / styrka	Bassäng / kondition
5	Kondition	Yoga
6	Matta / styrka	Bassäng / kondition
7	Station	Kondition
8	Matta / styrka	Bassäng / kondition
9	Kondition	Yoga
10	Matta / styrka	Bassäng / kondition
11	Station	Kondition
12	Matta / styrka	Bassäng / kondition
13	Skärtorsdag – ingen träning	
14	Matta / styrka	Bassäng / kondition
15	Station	Kondition
16	Matta / styrka	Bassäng / kondition
17	Kondition	Yoga
18	Matta / styrka gym	Bassäng / kondition
19	Röd dag – ingen träning	
20	Matta / styrka	Bassäng / kondition
21	Kondition	Yoga
22	Matta / styrka	Bassäng / kondition
23	Röd dag – ingen träning	
24	Matta / styrka	Bassäng / kondition