

# HOLDPLAN SELVTRÆNERE - BALLERUP

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08:00						
09:00						
10:00						<b>Puls/styrke</b> 10:00 - 30. min <b>Mave/ryg</b> 10:30 - 60. min
11:00						<b>Afspænding</b> 11:30 - 60. min
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	<b>Mandags Hold</b> 18:00 - 60. min Mette	<b>Mave/Ryg</b> 18:00 - 60. min Baiba	<b>Styrke/Balance</b> 18:00 - 60. min Maria	<b>I Form</b> 18:00 - 60. min Mads		
19:00						
20:00						