

Tid	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Kl. 07.00 - 08.00	Strech & balanse	Strech & balanse	Strech & balanse	Strech & balanse	Strech & balanse	Strech & balanse	Strech & balanse
Kl. 09.00 - 10.00	Løping	Løping	Løping	Løping i fjellet (ekstra kostnad)	Dans	Løping	Løping
Kl. 10.00 - 11.00	HIIT30	AB HIIT	Bodyweight leg workout (HIITish)		Circuit training	HIIT30 / CG	HIIT45
Kl. 15.00 - 16.00	Crosscage	Circuit training	Dans	Circuit training	Løping	Tabata	Circuit / GC /HIIT
Kl. 16.00 - 17.00	Rørlighetstrening	Dans	Fun pair HIIT	Rørlighetstrening	HIIT45	Dans	Rørlighetstrening