

Tid	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Kl. 07:00 - 08:00	Strech & balans	Strech & balans	Strech & balans	Strech & balans	Strech & balans	Strech & balans	Strech & balans
Kl. 09:00 - 10:00	Löping	Löping	Löping	Löpning i bergen (extra kostnad)	Dans	Löping	Löping
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	Löping	Tabata	Circuit / GC /HIIT
Kl. 16:00 - 17:00	Rörlighetsträning	Dans	Fun pair HIIT	Rörlighetsträning	HIIT45	Dans	Rörlighetsträning