

Kl.	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag		Torsdag	Fredag	Lørdag
06:30		Walk/Jog&Talk Julie og Hilde?	Løpsteknikk Hilde	Pilates Punch Julie Pink plattform			Kortintervall Hilde	U GO, I GO! Julie WodBOX	RUN Hilde
07:30		Pilates Malene Pink plattform	Pilates Punch! Julie Multicourt	Intervallmoro Hilde	Pilates Malene Pink Plattform	Bootcmp Julie WodBOX	Pilates punch! Julie Multicourt	Yoga Malene Multicourt	Pilates Julie Pink plattform
08:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	Frokost
10:00		Cardio Attack Julie Multicourt	Fjelltur/utfukt	Strength Julie WodBOX	Bungee 25/ Booty 25 Hilde + Malene Multicourt		Fjelltur/utfukt	Surprise Multicourt	Siste push! WodBOX
11:00		Bootcamp Hilde WodBOX		Pilates Malene Pink plattform	EMOM Hilde WodBOX			Cardio Attack Julie WodBOX	Spinn 45 Hilde
12:00		Stretch & relax 25 Hilde Pink plattform		Bootcamp Hilde WodBOX	Swim 400m Hilde			Pilates Malene Pink Plattform	
13:00	Lunsj for de som har bestilt	Lunsj for de som har bestilt		Lunsj for de som har bestilt	Lunsj for de som har bestilt			Lunsj for de som har bestilt	
15:00	Ankomst	14:30: Mesternes Mester WodBOX	15:30 Swim 400m Hilde	Miniband 25 Malene Multicourt	Bungee 25 Hilde Multicourt	Cardio Attack Julie	15:30 Swim Hilde	Hyrox "look a like" Hilde WodBOX	
16:00			YinYoga Malene Pink plattform	Stretch & relax 25 Hilde	Stretch & relax 25 Julie		Yoga Malene Pink Plattform	Stretch & relax Malene Pink plattform	
17:00	Let` s get started! WodBOX			Kl. 19.00 MesternesMester 🏆			Volleyball		
19:45	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag		Middag	Middag	