

## Træningsprogram

Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
05.30 Medicinbolde	05.30 Medicinbolde	05.30 Medicinbolde	05.30 Medicinbolde	05.30 Medicinbolde
05.50-08.00 Vandtræning 7,5 km KB	05.50-08.00 Vandtræning 7,5 km LB	05.50-08.00 Vandtræning 7,5 km LB	05.50-08.00 Vandtræning 7,5 km KB	05.50-08.00 Vandtræning 7,5 km LB
	08.30-10.00 Styrketræning	08.15-09.15 Pilates	08.30-10.00 Styrketræning	
16.00-18.00 Vandtræning 7,5 km LB		16.00-18.00 Vandtræning 7,5 km LB	16.00-18.00 Vandtræning 7,5 km LB	

Træningsindhold: Klassisk – anaerob power.