

Timeplan Treningsboost med Siri Linn, Elisabeth og Kjetil

Søndag:

- 09.00 Puls m/ Elisabeth //Beach plattform
- 10.00 Core & stability / mobility m/ Siri Linn //Beach plattform
- 12.00 Wod m/ Kjetil // WOD-boksen

Mandag:

- 06.00 Løping / rask gange m/ Elisabeth
- 07.00 Morning mobility m/ Elisabeth //Beach plattform
- 09.00 Athletic movements m/ Siri Linn //Tennisbanen
- 12.00 Wod m/ Kjetil //WOD-boksen
- 16.00 Yoga & stretching m/ Siri Linn //Beach plattform

Tirsdag:

- 06.00 Intervaller i soloppgang m/ Elisabeth
- 07.00 Mage & rygg m/ Siri Linn //Beach plattform
- 09.00 Step m/ Elisabeth //Tennisbanen
- 12.00 Wod m/ Kjetil //WOD-boxen
- 16.00 Mobility m/ Siri Linn //Beach plattform

Onsdag:

- 06.00 Løping / rask gange m/ Elisabeth
- 07.00 Yoga m/ Elisabeth //Beach plattform
- 09.00 Bootcamp m/ Siri Linn //Tennisbanen
- 12.00 Wod m/ Kjetil //WOD-boksen
- 16.00 Streetdance m/ Siri Linn //Beach plattform

Torsdag:

- 06.00 Intervaller i soloppgang m/elisabeth
- 07.00 Morning mobility m/ Siri Linn //Beach plattform
- 09.00 Core & legs m/ Siri Linn //Beach plattform
- 12.00 Wod m/ Kjetil //WOD-boxen
- 16.00 Puls & styrke //Tennisbanen

Fredag:

- 06.00 Løping / rask gange m/ Elisabeth
- 07.00 Pilates m/ elisabeth //Beach plattform
- 09.00 Streetdance m/Siri Linn //Beach plattform
- 12.00 Wod m/ Kjetil (wodboxen)