

SOMMERHOLD 2026

Uge 27–35

- Sommer Booster
- Morgenhold
- TABATA 35 min
- Yin Yoga
- Mobilitet/TRX

UGE 27			UGE 28			UGE 29		
MANDAG 29. JUNI			MANDAG 6. JULI			TIRSDAG 14. JULI		
08.00–08.50 Yin Yoga		Laura	07.30–08.20 Morgenhold		Amalie	16.30–17.20 Sommer Booster		Amalie
16.30–17.20 Sommer Booster		Amalie	08.30–09.20 TABATA 35 min		Amalie	17.30–18.20 Sommer Booster		Amalie
17.30–18.20 Sommer Booster		Amalie	TIRSDAG 7. JULI			ONSDAG 15. JULI		
TIRSDAG 30. JUNI			09.00–09.50 Morgenhold			08.00–08.50 Morgenhold		
17.30–18.20 Sommer Booster		Amalie	ONSDAG 8. JULI			09.00–09.50 TABATA 35 min		
18.30–19.20 Sommer Booster		Amalie	07.00–07.50 Morgenhold			TORSDAG 16. JULI		
ONSDAG 1. JULI			16.30–17.20 Sommer Booster			07.30–08.20 Morgenhold		
07.00–07.50 Morgenhold		Lasse	17.30–18.20 Sommer Booster			08.30–09.20 TABATA 35 min		
17.00–17.50 Yin Yoga		Laura	UGE 31			16.30–17.20 Mobilitetstræning		
TORSDAG 2. JULI			TIRSDAG 28. JULI			17.30–18.20 TRX/cirkel træning		
16.30–17.20 Sommer Booster		Lasse	07.00–07.50 Morgenhold		Morten			
17.30–18.20 Sommer Booster		Lasse	08.00–08.50 TABATA 35 min		Morten			
UGE 30			16.30–17.20 Sommer Booster		Emilie			
TIRSDAG 21. JULI			17.30–18.20 TABATA 35 min		Emilie			
16.30–17.20 Sommer Booster		Morten	ONSDAG 29. JULI					
17.30–18.20 Sommer Booster		Morten	08.00–08.50 Morgenhold					
ONSDAG 22. JULI			16.30–17.20 Mobilitetstræning					
08.00–08.50 Morgenhold		Lasse	TORSDAG 30. JULI					
TORSDAG 23. JULI			07.30–08.20 Morgenhold		Emilie			
07.30–08.20 Morgenhold		Emilie	08.30–09.20 TABATA 35 min		Emilie			
08.30–09.20 TABATA 35 min		Emilie	16.30–17.20 Sommer Booster		Morten			
16.30–17.20 Mobilitetstræning		Morten	17.30–18.20 Sommer Booster		Morten			
17.30–18.20 TRX/cirkel træning		Morten						

UGE 32	UGE 33	UGE 34
TIRSDAG 4. AUGUST	MANDAG 10. AUGUST	MANDAG 17. AUGUST
07.00–07.50 Morgenhold Amalie	09.00–09.50 Yin Yoga Laura	09.00–09.50 Yin Yoga Laura
08.00–08.50 TABATA 35 min Amalie	16.30–17.20 Sommer Booster Amalie	16.30–17.20 Sommer Booster Morten
16.30–17.20 TABATA 35 min Emilie	17.30–18.20 Sommer Booster Amalie	17.30–18.20 Sommer Booster Morten
17.30–18.20 TABATA 35 min Emilie		
ONSDAG 5. AUGUST	TIRSDAG 11. AUGUST	TIRSDAG 18. AUGUST
08.00–08.50 Morgenhold Amalie	07.00–07.50 Morgenhold Amalie	16.30–17.20 TABATA 35 min Emilie
09.00–09.50 TABATA 35 min Amalie	08.00–08.50 TABATA 35 min Amalie	17.30–18.20 Yin Yoga Laura
16.30–17.20 Mobilitetstræning Morten	16.30–17.20 TABATA 35 min Emilie	
17.30–18.20 Yin Yoga Laura	17.30–18.20 Yin Yoga Laura	ONSDAG 19. AUGUST
	ONSDAG 12. AUGUST	07.00–07.50 Morgenhold Lasse
TORSDAG 6. AUGUST	07.30–08.20 Morgenhold Emilie	08.00–08.50 TABATA 35 min Lasse
07.30–08.20 Morgenhold Emilie	09.00–09.50 TABATA 35 min Emilie	16.30–17.20 Mobilitetstræning Morten
08.30–09.05 TABATA 35 min Emilie	16.30–17.20 Mobilitetstræning Morten	TORSDAG 20. AUGUST
09.30–10.20 Yin Yoga Laura	TORSDAG 13. AUGUST	07.30–08.20 Morgenhold Emilie
16.30–17.20 Sommer Booster Morten	07.00–07.50 Morgenhold Lasse	09.00–09.50 TABATA 35 min Emilie
17.30–18.20 Sommer Booster Morten	09.00–09.50 TABATA 35 min Lasse	16.30–17.20 TRX/cirkel træning Morten
LØRDAG 8. AUGUST	16.30–17.20 TRX/cirkel træning Morten	LØRDAG 22. AUGUST
10.00–11.30 Yin Yoga (1½ time) Laura		10.00–10.50 Yin Yoga (1½ time) Laura

UGE 35

MANDAG 24. AUGUST

09.00–09.50
Yin Yoga Laura

16.30–17.20
Sommer Booster Amalie

17.30–18.20
Sommer Booster Amalie

TIRSDAG 25. AUGUST

08.00–08.50
Morgenhold Emilie

09.00–09.50
TABATA 35 min Emilie

17.30–18.20
Mobilitetstræning Morten

ONSDAG 26. AUGUST

07.00–07.50
Morgenhold Lasse

08.00–08.50
TABATA 35 min Lasse

16.30–17.20
Sommer Booster Amalie

17.30–18.20
Sommer Booster Amalie

18.30–19.20
Yin Yoga Laura

TORSDAG 27. AUGUST

07.00–07.50
Morgenhold Lasse

16.30–17.20
TRX/cirkel træning Morten

17.30–18.20
Sommer Booster Morten