

# Holdoversigt Mandag

ES = Eskadronsvej / BA = Bataljonsvej

| KL.           | Hold                                           | Vej |
|---------------|------------------------------------------------|-----|
| 8:00 - 9:00   | Superviseret træning - Julie                   | ES  |
| 8:00 - 9:00   | Ryghold -Gustav                                | BA  |
| 9:00 - 10:00  | Ryghold - Julie                                | ES  |
| 10:00 - 11:00 | Ryghold - Carsten                              | ES  |
| 10:00 - 11:00 | Superviseret træning - Martin Bach             | ES  |
| 11:00 - 12:00 | Superviseret træning - Gustav                  | ES  |
| 11:00 - 12:00 | Efterfødselshold - Jannie                      | ES  |
| 12:30 - 13:30 | Superviseret træning - Camilla                 | ES  |
| 13:00 - 14:00 | Supplerende styrke/balance/koordination -Julie | BA  |
| 13:00 - 14:00 | Knæ-/hoftehold - Rune                          | ES  |
| 14:00 - 15:00 | Nakkehold - Samson                             | ES  |
| 15:00 - 16:00 | Ryghold - Martin Bach                          | ES  |
| 15:00 - 16:00 | Superviseret træning -Frede                    | BA  |
| 15:30 - 16:30 | Ryghold -Nicklas                               | BA  |
| 16:00 - 17:00 | Superviseret træning - Sara                    | ES  |
| 16:00 - 17:00 | Ryghold - Ole                                  | ES  |
| 16:30 - 17:30 | FysioPilates - Jannie                          | BA  |
| 17:00 - 18:00 | Ryghold - Sara                                 | ES  |
| 17:00 - 18:00 | Superviseret træning -Rasmus                   | ES  |