













	ma	di	wo	do	vr	za	zo
10u00 - 10u30							
10u30 - 11u00							
11u00 - 11u30							
11u30 - 12u00							
12u00 - 12u30							
16u30 - 17u00							
17u00 - 17u30							
17u30 - 18u00							
18u00 - 18u30							
18u30 - 19u00							
19u00 - 19u30		<b>TABATA Training Total body</b>			<b>TABATA Training Total body</b>		
19u30 - 20u00	Buikspieren		Buikspieren				
20u00 - 20u30							
20u30 - 21u00							
21u00 - 21u30							
21u30 - 22u00		