

Sommerstærk & Stabil 2026

Datoer, tider og programindhold



Uge 1 – Kom godt i gang

	Dato	Tid	Programnavn	Redskaber
1	Mandag 6. april	8.15	Stærk start – hele kroppen	Kettlebell + håndvægte
2	Onsdag 8. april	6.15	Ben & baller – grundøvelser	Træningsmåtte
3	Fredag 10. april	6.15	Maksimal coretræning	EFFEKT-bold
4	Lørdag 11. april	**	Arme arme	Håndvægte + elastik
5	Søndag 12. april	**	HIIT og hygge	Ingen redskaber

Uge 2 – Stabilitet

6	Mandag 13. april	6.15	Styrke fra top til tå	Vægtstang
7	Onsdag 15. april	6.15	Baller & Balance	Håndvægte + elastik
8	Fredag 17. april	6.15	Styrke & stabilitet	Kettlebell og EFFEKT-bold
9	Lørdag 18. april	**	Skuldre der holder	Håndvægte
10	Søndag 19. april	**	Pulstræning – intervaller	Ingen redskaber

Uge 3 – Styrker

11	Mandag 20. april	6.15	Stærk og stabil	Kettlebell + håndvægte
12	Onsdag 22. april	6.15	Ben & baller	Vægtstang
13	Fredag 24. april	6.15	Swingtime	Kettlebell
14	Lørdag 25. april	**	Arme af stål	Håndvægte
15	Søndag 26. april	**	Puls & Palaver	Ingen redskaber

Uge 4 – Hurtighed

16	Mandag 27. april	6.15	Styrke med tempo	Vægtstang
17	Onsdag 29. april	6.15	Balle-toning	Kettlebell og EFFEKT-bold
18	Fredag 1. maj	6.15	Tabata for mave og ryg	EFFEKT-bold
19	Lørdag 2. maj*	**	Skuldre & arme	Håndvægte
20	Søndag 3. maj*	**	Pulspyramide	Ingen redskaber