

Bedre med Birgitte juni 2026

Programoversigt



Dato	Tid	Indhold	Redskaber
Mandag d. 1. juni	6.15	Grundøvelser	Håndvægte og træningsmåtte
Tirsdag d. 2. juni	**	Mikrotræning: Mave og ryg	Træningsmåtte
Onsdag d. 3. juni	6.15	Høj forbrænding	Håndvægte, måtte og yogablokke
Torsdag d. 4. juni	**	Mikrotræning: Røv god træning	Træningsmåtte
Fredag d. 5. juni	6.15	Hårdt og hot	Én tung håndvægt eller kettlebell og yogablokke
Lørdag d. 6. juni	**	Ekspres Styrke	Træningselastik
Søndag d. 7. juni	**	4000 skridt	Ingen redskaber
Mandag d. 8. juni	6.15	Burpees og ben	Yogablokke, håndvægte og træningsmåtte
Tirsdag d. 9. juni	**	Mikrotræning: Planke power – 10 min.	Træningsmåtte
Onsdag d. 10. juni	6.15	Live: Stærke arme, skuldre og mave	Håndvægte og måtte
Torsdag d. 11. juni	**	Mikrotræning: Bækkenbund og baller	EFFEKT-bold og træningsmåtte
Fredag d. 12. juni	6.15	Live: Mave, ryg og taljekontrol	EFFEKT-bold og træningsmåtte
Lørdag d. 13. juni	**	Joga	Træningsmåtte
Søndag d. 14. juni	**	Guidet gåtur – Bedre med Birgitte #1	Dine ben og en telefon til at spille lyden.
Mandag d. 15. juni	6.15	Live: Langsom styrke – tungere, roligere, bedre	Håndvægte og måtte
Tirsdag d. 16. juni	**	Mikrotræning: 10 minutter puls og power	Ingen redskaber
Onsdag d. 17. juni	6.15	Live: Overkrop med power	Håndvægte
Torsdag d. 18. juni	**	Mikrotræning: Mobilitet for ryg og hofter	Træningsmåtte
Fredag d. 19. juni	6.15	Live: Puls, mave og stærk ryg	EFFEKT-bold, lette håndvægte og måtte
Lørdag d. 20. juni	**	EFFEKT for ben og baller	Træningsmåtte
Søndag d. 21. juni	**	EFFEKT Gulvøvelser	Træningsmåtte
Mandag d. 22. juni	6.15	Live: Maksimal forbrænding – uden kaos	Håndvægte og elastik
Tirsdag d. 23. juni	**	Mikrotræning: 10 minutter ben og baller	Måtte
Onsdag d. 24. juni	6.15	Live: Arme, arme, arme	Håndvægte og måtte
Torsdag d. 25. juni	**	Mikrotræning: 12 minutter stærk core og bækkenkontrol	Træningsmåtte og evt. EFFEKT-bold
Fredag d. 26. juni	6.15	Live: Mega-mægtig mavetræning	EFFEKT-bold og måtte
Lørdag d. 27. juni	**	Tabata	EFFEKT bold
Søndag d. 28. juni	**	Guidet gåtur – Bedre med Birgitte #2	Dine ben og en telefon til at afspille lyd
Mandag d. 29. juni	6.15	Live: Styrk hele kroppen	Håndvægte, elastik og måtte