

Stærk \* Stærk 2026 - træningsforløb med Birgitte Nymann

	<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Min</b>	<b>Programnavn</b>	<b>Redskab(er):</b>
<b>1</b>	<b>Søndag d. 16. august</b>	<b>8.00</b>	<b>50</b>	<b>Intro, opstart og basisøvelser</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>2</b>	<b>Mandag d. 17. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærk 1</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>3</b>	<b>Onsdag d. 19. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mave og ryg 1</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>4</b>	<b>Fredag d. 21. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærke arme 1</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>5</b>	<b>Mandag d. 24. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærk 2</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>6</b>	<b>Onsdag d. 26. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mave og ryg 2</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>7</b>	<b>Fredag d. 28. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærke arme 2</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>8</b>	<b>Mandag d. 31. august</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærk 3</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>9</b>	<b>Onsdag d. 2. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mave og ryg 3</b>	<b>Træningsmåtte</b>
<b>10</b>	<b>Fredag d. 4. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærke arme 3</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>11</b>	<b>Mandag d. 7. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærkere 1</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>12</b>	<b>Onsdag d. 9. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærk core 1</b>	<b>EFFEKT-bold</b>
<b>13</b>	<b>Fredag d. 11. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærke sager 1</b>	<b>Kettlebell</b>
<b>14</b>	<b>Mandag d. 14. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærkere 2</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>15</b>	<b>Onsdag d. 16. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærk core 2</b>	<b>EFFEKT-bold</b>
<b>16</b>	<b>Fredag d. 18. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærke sager 2</b>	<b>Kettlebell</b>
<b>17</b>	<b>Lørdag d. 19. september</b>	<b>8.00</b>	<b>60</b>	<b>Hirocks challenge</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>18</b>	<b>Mandag d. 21. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærkere 3</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>19</b>	<b>Onsdag d. 23. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærk core 3</b>	<b>EFFEKT-bold</b>
<b>20</b>	<b>Fredag d. 25. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Stærke sager 3</b>	<b>Kettlebell</b>
<b>21</b>	<b>Mandag d. 28. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Meget stærkere 1</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>22</b>	<b>Onsdag d. 30. september</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mere core 1</b>	<b>Håndvægte og sammenrullet træningsmåtte</b>
<b>23</b>	<b>Fredag d. 2. oktober</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mere styrke 1</b>	<b>Håndvægte og sammenrullet træningsmåtte</b>
<b>24</b>	<b>Lørdag d. 3. oktober</b>	<b>8.00</b>	<b>60</b>	<b>Noget forskelligt</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>25</b>	<b>Mandag d. 5. oktober</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Meget stærkere 2</b>	<b>Håndvægte</b>
<b>26</b>	<b>Onsdag d. 7. oktober</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mere core 2</b>	<b>Håndvægte og sammenrullet træningsmåtte</b>
<b>27</b>	<b>Fredag d. 9. oktober</b>	<b>6.15</b>	<b>30</b>	<b>Mere styrke 2</b>	<b>Håndvægte og sammenrullet træningsmåtte</b>

**Husk altid en træningsmåtte og yogablokke til træningen, med mindre der står "ingen redskaber" under redskaber.**

**\* = træningsprogrammet åbner i Facebookgruppen og kursusuniverset, der hører til forløbet.**

**Birgitte   
Nymann**