

Holdplan United Gym 2026

Holdplan - United Gym Køge 2026																			
Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag			Søndag			Holdtype	Holdnr
Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum	Kl.	Holdsal	PT-rum		
0600-0655			0600-0700	Hold 12		0600-0655			0600-0700	Hold 12		0600-0655						Styrke- og pulstræning	Hold 1
0700-0755			0700-0755			0700-0755			0700-0755			0700-0755						Styrke- og pulstræning	Hold 2
0800-0855		Open Gym	0800-0855		Open Gym	0800-0855		Open Gym	0800-0855		Open Gym	0800-0855		Open Gym				Styrke- og pulstræning	Hold 3
0900-0955		Open Gym	0900-0955		Open Gym	0900-0955		Open Gym	0900-0955		Open Gym	0900-0955	Drop in	Open Gym	0900-0955	Holdtræning	Open Gym	Styrke- og pulstræning	Hold 4
1000-1055		Open Gym	1000-1055	Hold 11	Open Gym	1000-1055		Open Gym	1000-1055		Open Gym	1000-1055		Open Gym	1000-1055	Holdtræning	Open Gym	Styrke- og pulstræning	Hold 5
1100-1155		Open Gym	1100-1155		Open Gym	1100-1155		Open Gym	1100-1155		Open Gym	1100-1155		Open Gym				Styrke- og pulstræning	Hold 6
1200-1255			1200-1255			1200-1255			1200-1255			1200-1255		Open Gym				Styrke- og pulstræning	Hold 7
1300-1355			1300-1355			1300-1355			1300-1355			1300-1355		Open Gym				Styrke- og pulstræning	Hold 8
1400-1455			1400-1455			1400-1455			1400-1455			1400-1455		Open Gym				Cirkeltræning	Hold 9
1500-1550		Open Gym	1500-1555		Open Gym	1500-1555		Open Gym	1500-1550		Open Gym	1500-1555		Open Gym				SBD styrkeforløb	Hold 10
1600-1655	Hold 2	Open Gym	1600-1655	Hold 5	Open Gym	1600-1655	Hold 2	Open Gym	1600-1655	Hold 5	Open Gym	1600-1655	Drop in	Open Gym				Seniorhold	Hold 11
1700-1755	Hold 3	Open Gym	1700-1755	Hold 4	Open Gym	1700-1755	Hold 3	Open Gym	1700-1755	Hold 4	Open Gym	1700-1755	Drop in	Mobility				Styrke- og pulstræning morgen	Hold 12
1800-1855	Hold 8	Hold 9	1800-1855	Hold 7	Hold 10	1800-1855	Hold 8	Hold 9	1800-1855	Hold 7	Hold 10							Styrke- og pulstræning	Hold 13
1900-1955	Hold 6	Hold 13	1900-1955	Hold 1		1900-1955	Hold 6	Hold 13	1900-1955	Hold 1								Styrke- og pulstræning	Hold 14
2000-2055			2000-2055	Hold 14		2000-2055			2000-2055	Hold 14									

