

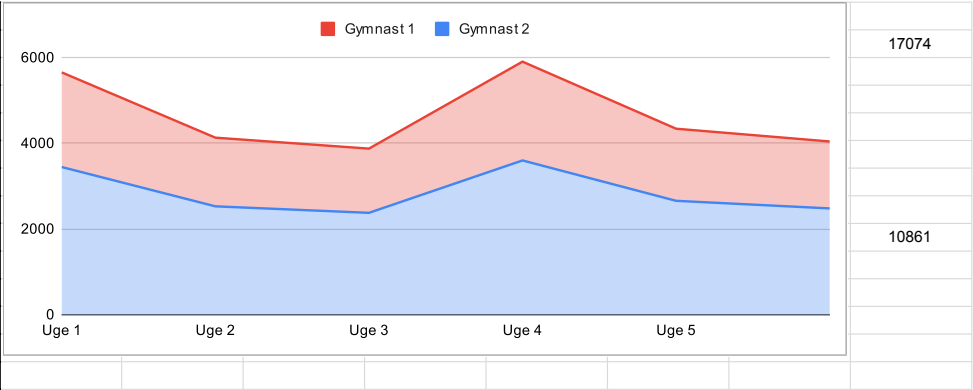
[illegible]

[illegible]

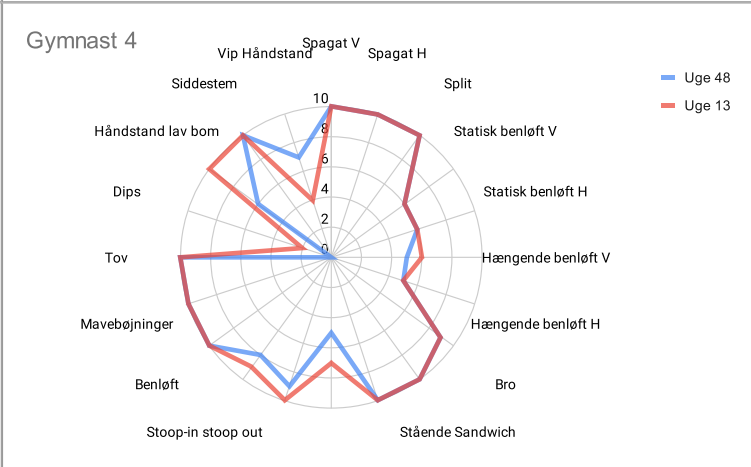
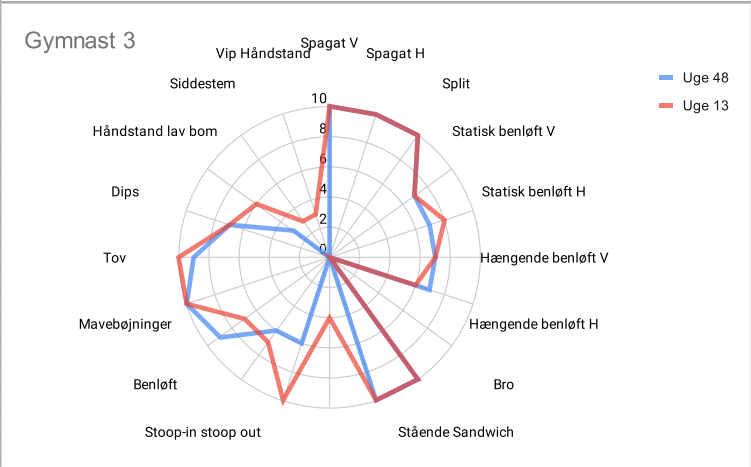
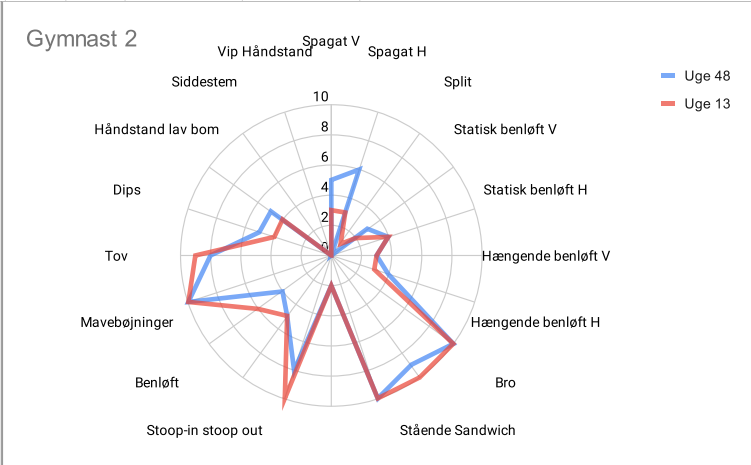
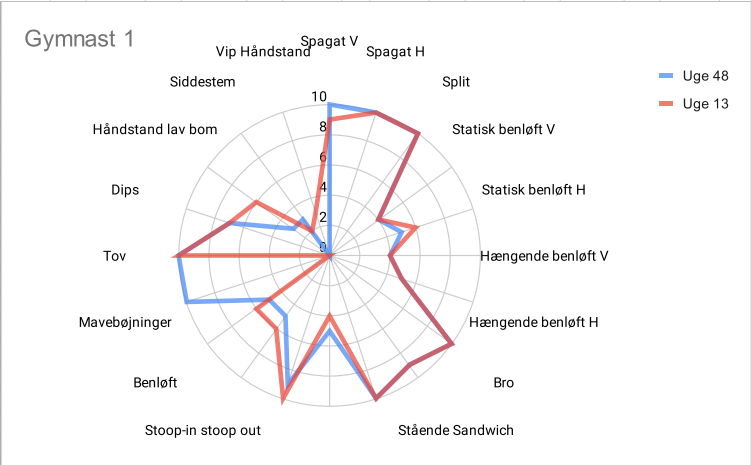
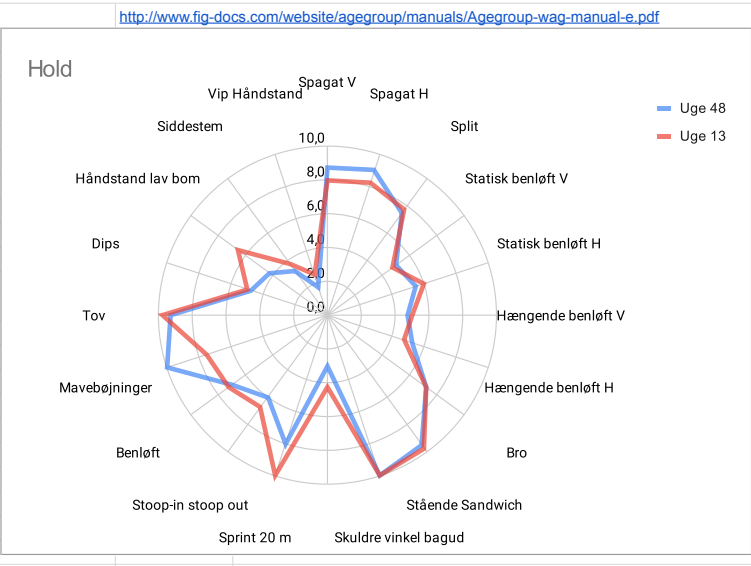
Uge 32			
	Junior x 4	Junior x 5	Morgentræning
Mandag	Daglig fysisk 1 Smidighed Hest: 1 Barre: 1 Bom: 1 Gulv: 1 Corre 1 Udstrækning Cool down	Daglig fysisk 1 Smidighed Hest: 1 Barre: 1 Bom: 1 Gulv: 1 Corre 1 Udstrækning Cool down	
Tirsdag		Daglig fysisk 2 Smidighed Hest: 2 Barre: 2 Bom: 1 Gulv: 2 Gymnastik Styrke 1 Udstrækning Cool down	
Onsdag	Daglig fysisk 2 Smidighed Hest: 2 Barre: 2 Bom: 1 Gulv: 2 Corre 2 Udstrækning Cool down		
Torsdag		Daglig fysisk 1 Smidighed Hest: 3 Barre: 3 Bom: 1 Gulv: 3 Corre 2 Udstrækning Cool down	
Fredag	Leg, stafet og rækker Hest: 4 Barre: 4 Bom: 1 Gulv: 4 Corre 3 Udstrækning Cool down	Leg, stafet og rækker Hest: 4 Barre: 4 Bom: 1 Gulv: 4 Gymnastik styrke 1 Udstrækning Cool down	Intro
Lørdag	Daglig fysisk 1 Smidighed Hest: 1 Barre: 5 Bom: 1 Gulv: 5 Corre 4 Udstrækning Cool down	Daglig fysisk 2 Smidighed Hest: 1 Barre: 5 Bom: 1 Gulv: 5 Corre 3 Udstrækning Cool down	

Gymnastik styrke											
Styrke 1 3 runder af: 8 x håndstands dips 8 x Forlæns gyng + bold (undergreb) 8+8 Pistol 3 runder af: 8 x ½benløft + bold (evt + vægt) 8 Row 3 runder af: 8+8 Liggende abduktion 25 Tibialis Anterior	267	Styrke 2 3 runder af: 8 Dips(evt + vægt) Tov 6P. 8+8 x Lunges + en arm vægt 3 runder af: 20(-F) Benløft,uret,skrå 8+8 DB row 3 runder af: 5 kvart baby bro 15+15 x 3 Et bens læg	324	Styrke 3 3 runder af: 8 Håndstands dips 8 Chin-up (evt + vægt) 10+10 Pistol 3 runder af: 10 ½Benløft,uret,skrå (evt + vægt) 8 Row + vægt 3 runder af: 10 Mavebøjninger 20 læg med makker	252	Styrke 4 3 runder af: 6+6 VGB-push-up + klap Tov 6P. 6+6 Bulgarian split hop 3 runder af: 6 turbo kip på måtte 12 Reverse flies (elastik) 3 runder af: 10+10 skrå mavebøjninger Harre hop 12 m	258	Kategorier for øvelsesvalg Pres Træk Ben Benløft Horisontal træk Prehab			
Styrke 5 3 runder af: 6 x Håndstands dips 6 x Forlæns gyng + bold (overgreb) 6+6 pistol + vægt (strakte arme frem) 3 runder af: 8 x ½benløft + bold (evt + vægt) 10 Row 3 runder af: 8+8 Rotation + abduktion 8+8 Fodleds øvelser elastik Wrist roll (Sub+Pro) 10+10	282	Styrke 6 3 runder af: 6 Dips(evt + vægt) Tov 6P 6+6 Lunges + vægtskive OH 3 runder af: 22-F Benløft (Tempo) 6+6 DB row 3 runder af: 5 kvart baby bro 20+20 Et bens læg 10 Scapulae Push-up	357	Styrke 7 3 runder af: 6 Håndstands dips 6 Chin-up (evt + vægt) 12+12 Pistol 3 runder af: 12 ½Benløft,uret,½ skrå (evt + vægt) 6 Row + vægt 3 runder af: 10 Mavebøjninger 20 læg med makker 10+10 Wrist supination/pronation	312	Styrke 8 3 runder af: 6 Push-up + hop imellem SB Tov 6P 6 x hop på blok 3 runder af: 6 turbo kip på måtte 10 x Face pull AIR: 3 runder af: Harre hop + Sidelæns trillebør	192				
Styrke 9 4 runder af: 4 x Håndstands dips 4 x Forlæns gyng + bold (undergreb) 4+4 pistol + vægt (strakte arme frem) 4 runder af: 8 x ½benløft + bold (evt + vægt) 12 Row 3 runder af: Wrist roll (Sub+Pro) 10+10 8 Ryg på måttebarre + vægt	192	Styrke 10 4 runder af: 4 Dips(evt + vægt) Tov 6P 4+4 Lunges + vægtskive OH 3 runder af: 22-F Benløft (Tempo) 4+4 DB row 3 runder af: 10 Scapulae Push-up 6+6 Baglår på bold	252	Styrke 11 4 runder af: 4 Håndstands dips 4 Chin-up (evt + vægt) 4+4 lys → pistol hop 3 runder af: 14 ½Benløft,uret,½ skrå (evt + vægt) 4 Row + vægt 3 runder af: 10+10 x 2 Wrist supination/pronation 8 Ryg på måttebarre + vægt	202	Styrke 12 Konkurrence 3 runder af: 6 Armstrækker + hop 6 hop på blok 8 turbo kip på måtte 8 Mavebøjninger 8 Row 8 + 8 Ekstern rotation elastik	150				
Reps pr. Gym. styrke program											
Gym Styrke 1	Gym Styrke 2	Gym Styrke 3	Gym Styrke 4	Gym Styrke 5	Gym Styrke 6	Gym Styrke 7	Gym Styrke 8	Gym Styrke 9	Gym Styrke 10	Gym Styrke 11	Gym Styrke 12

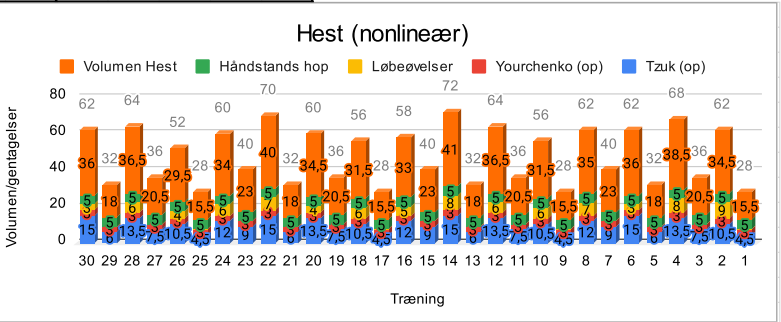
Gymnast 1		Max/estimat	Uge 1			Uge 2			Uge 3			Uge 4			Uge 5			Uge 6		
			Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt
A1	Råtræk lav box	38	27	2	5	29	2	5	31	2	5	29	2	5	31	2	5	33	2	5
B1	Box Squat	75	64	4	5	68	2	5	53	2	5	65	4	5	69	2	5	53	2	5
B2	Bænkpres	53	45	4	5	47	2	5	37	2	5	46	4	5	48	2	5	37	2	5
C1	Step-up (4+4)	53	32	8	4	34	8	4	37	8	4	34	8	4	37	8	4	39	8	4
C2	Protein hesten			6	4		5	4		6	4		5	4		6	4		5	4
Gymnast 2		Max/estimat	Uge 1			Uge 2			Uge 3			Uge 4			Uge 5			Uge 6		
			Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt	Int	rep	sæt
A1	Råtræk lav box	24	16	2	5	18	2	5	19	2	5	18	2	5	19	2	5	20	2	5
B1	Box Squat	46	39	4	5	42	2	5	32	2	5	40	4	5	43	2	5	32	2	5
B2	Bænkpres	38	32	4	5	34	2	5	26	2	5	33	4	5	35	2	5	26	2	5
C1	Step-up (4+4)	32	19	8	4	21	8	4	23	8	4	21	8	4	23	8	4	24	8	4
C2	Protein hesten			6	4		5	4		6	4		5	4		6	4		5	4



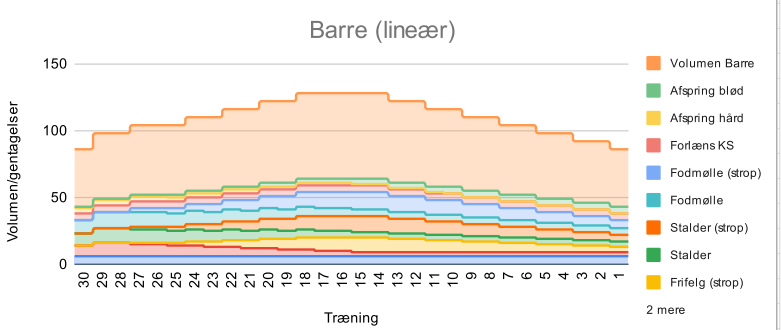
Test KIG fysisk		Gymnast 1				Gymnast 2				Gymnast 3				Gymnast 4				Hold	
		Uge 48		Uge 13		Uge 48		Uge 13		Uge 48		Uge 13		Uge 48		Uge 13		Uge 48	Uge 13
Smidighed	Spagat V	30	10	28	9	8	5	5	3	30	10	30	10	30	10	30	10	8,8	8,0
	Spagat H	30	10	30	10	10	6	5	3	30	10	30	10	30	10	30	10	9,0	8,3
	Split	30	10	30	10	10	0	0	1	30	10	30	10	30	10	30	10	7,5	7,8
	Statisk benløft V	23	4	24	4	14	3	7	2	51	7	50	7	46	6	49	6	5,0	4,8
	Statisk benløft H	38	5	46	6	21	4	23	4	54	7	60	8	43	6	41	6	5,5	6,0
	Hængende benløft V	24	4	28	4	17	3	13	3	55	7	55	7	36	5	44	6	4,8	5,0
	Hængende benløft H	31	5	38	5	23	4	19	3	54	7	49	6	34	5	34	5	5,3	4,8
	Bro		10		10		10		10	x	0	x	0		9		9	7,3	7,3
	Stående Sandwich	14	9	13	9	13,5	9	16	10	16,5	10	16	10	23	10	22,5	10	9,5	9,8
Styrke og udholdenhed	Skuldre vinkel bagud	40	10	38	10	37	10	40	10	48	10	51	10	32	10	31	10	10,0	10,0
	Stående længdespring	22	5	17	4	8	2	9	2	x	0	18	4	20	5	34	7	3,0	4,3
	Sprint 20 m	3,25	9	3,15	10	3,33	8	3,16	10	3,59	6	3,09	10	3,25	9	3,08	10	8,0	10,0
	Stoop-in stoop out	10	5	11	6	10	5	10	5	11	6	12	7	12	8	14	9	6,0	6,8
	Benløft	10	5	11	6	9	4	11	6	14	9	12	7	15	10	15	10	7,0	7,3
	Mavebøjninger	34	10	x	0	34	10	34	10	34	10	34	10	34	10	34	10	10,0	7,5
	Tov	8	10	6,39	10	11,06	8	9,8	9	09.31	9	7,92	10	6,66	10	5,33	10	9,3	9,8
	Dips	15	7	16	7	12	5	10	4	15	7	15	7	x	0	6	2	4,8	5,0
	Håndstand lav bom	14	3		40	6	36	5	27	4	13	3	36	6	40	6	60	10	4,3
	Siddestem	3	3	2	2	0	0	0	0	0	0	3	3	10	10	10	10	3,3	3,8
	Vip Håndstand		0	3	3		0	0	0		0	3	3		7	4	4	1,8	2,5
			134		131		101		99		128		145		156		164		



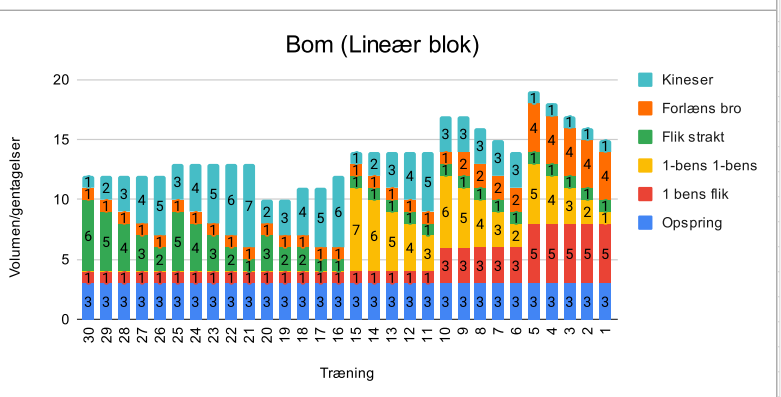
	Hest	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
194	Overslag (op)	10	4	9	5	7	3	8	6	10	4	9	5	7	3	8	6	10	4	9	5	7	3	8	6
291	Tzuk (op)	15	6	13,5	7,5	10,5	4,5	12	9	15	6	13,5	7,5	10,5	4,5	12	9	15	6	13,5	7,5	10,5	4,5	12	9
90	Yourchenko (op)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Løbeøvelser	3		6		4		6		7		4		6		5		8		6		6		7	
150	Håndstands hop	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	Flik på klods																								
	Kaz																								
	salto ned																								
	Volumen Hest	36	18	36,5	20,5	29,5	15,5	34	23	40	18	34,5	20,5	31,5	15,5	33	23	41	18	36,5	20,5	31,5	15,5	35	23



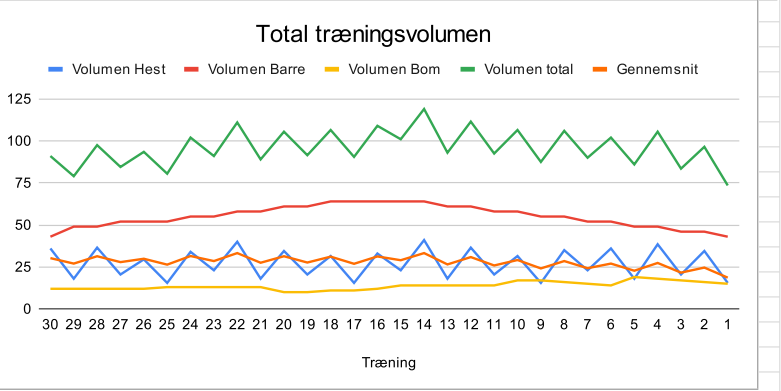
	Barre	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
180	Kip HS	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
151	Friflg	8	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
182	Friflg (strop)	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	9	9	8	8	7
	Stalder	9	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
209	Stalder (strop)	0	0	0	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	10	10	9	9	8
211	Fodmølle	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Fodmølle (strop)	0	0	0	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	11	11	10	10	9
	Forlæns KS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Afspring hård	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1				
	Afspring blød	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
	Kæmpesving																								
	Volumen Barre	43	49	49	52	52	52	55	55	58	58	61	61	64	64	64	64	64	61	61	58	58	55	55	52



	Bom	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
90	Opspring	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
60	1 bens flik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3
60	1-bens 1-bens																7	6	5	4	3	6	5	4	3
	Flik strakt	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	Sisonne																								
0	Veksel																								
	Pir																								
	Forlæns bro	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Kineser	1	2	3	4	5	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	3	3	3	3
	Araber																								
	Smeterling																								
	Afspring																								
	Volumen Bom	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	10	10	11	11	12	14	14	14	14	14	17	17	16	15



	Træning	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	Volumen Hest	36	18	36,5	20,5	29,5	15,5	34	23	40	18	34,5	20,5	31,5	15,5	33	23	41	18	36,5	20,5	31,5	15,5	35	23
	Volumen Barre	43	49	49	52	52	52	55	55	58	58	61	61	64	64	64	64	64	61	61	58	58	55	55	52
	Volumen Bom	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	10	10	11	11	12	14	14	14	14	14	17	17	16	15
	Volumen total	91	79	97,5	84,5	93,5	80,5	102	91	111	89	105,5	91,5	106,5	90,5	109	101	119	93	111,5	92,5	106,5	87,5	106	90
	Gennemsnit	30,25	27	31,375	27,875	29,875	26,375	31,5	28,5	33,25	27,5	31,375	27,625	31,125	26,875	31,25	29	33,25	26,5	30,875	25,875	29,125	24,125	28,5	24,2



Cecile	Uge 43										Uge 44										Uge 45										Uge 46										Uge 47										Uge 48										Uge 49										Uge 50										Uge 51										Uge 52										Uge 53										Uge 54										Uge 55										Uge 56										Uge 57										Uge 58										Uge 59										Uge 60										Uge 61										Uge 62										Uge 63										Uge 64										Uge 65										Uge 66										Uge 67										Uge 68										Uge 69										Uge 70										Uge 71										Uge 72										Uge 73										Uge 74										Uge 75										Uge 76										Uge 77										Uge 78										Uge 79										Uge 80										Uge 81										Uge 82										Uge 83										Uge 84										Uge 85										Uge 86										Uge 87										Uge 88										Uge 89										Uge 90										Uge 91										Uge 92										Uge 93										Uge 94										Uge 95										Uge 96										Uge 97										Uge 98										Uge 99										Uge 100										Uge 101										Uge 102										Uge 103										Uge 104										Uge 105										Uge 106										Uge 107										Uge 108										Uge 109										Uge 110										Uge 111										Uge 112										Uge 113										Uge 114										Uge 115										Uge 116										Uge 117										Uge 118										Uge 119										Uge 120										Uge 121										Uge 122										Uge 123										Uge 124										Uge 125										Uge 126										Uge 127										Uge 128										Uge 129										Uge 130										Uge 131										Uge 132										Uge 133										Uge 134										Uge 135										Uge 136										Uge 137										Uge 138										Uge 139										Uge 140										Uge 141										Uge 142										Uge 143										Uge 144										Uge 145										Uge 146										Uge 147										Uge 148										Uge 149										Uge 150										Uge 151										Uge 152										Uge 153										Uge 154										Uge 155										Uge 156										Uge 157										Uge 158										Uge 159										Uge 160										Uge 161										Uge 162										Uge 163										Uge 164										Uge 165										Uge 166										Uge 167										Uge 168										Uge 169										Uge 170										Uge 171										Uge 172										Uge 173										Uge 174										Uge 175										Uge 176										Uge 177										Uge 178										Uge 179										Uge 180										Uge 181										Uge 182										Uge 183										Uge 184										Uge 185										Uge 186										Uge 187										Uge 188										Uge 189										Uge 190										Uge 191										Uge 192										Uge 193										Uge 194										Uge 195										Uge 196										Uge 197										Uge 198										Uge 199										Uge 200										Uge 201										Uge 202										Uge 203										Uge 204										Uge 205										Uge 206										Uge 207										Uge 208										Uge 209										Uge 210										Uge 211										Uge 212										Uge 213										Uge 214										Uge 215										Uge 216										Uge 217										Uge 218										Uge 219										Uge 220										Uge 221										Uge 222										Uge 223										Uge 224										Uge 225										Uge 226										Uge 227										Uge 228										Uge 229										Uge 230										Uge 231										Uge 232										Uge 233										Uge 234										Uge 235										Uge 236										Uge 237										Uge 238										Uge 239										Uge 240										Uge 241										Uge 242										Uge 243										Uge 244										Uge 245										Uge 246										Uge 247										Uge 248										Uge 249										Uge 250										Uge 251										Uge 252										Uge 253										Uge 254										Uge 255										Uge 256										Uge 257										Uge 258										Uge 259										Uge 260										Uge 261										Uge 262										Uge 263										Uge 264										Uge 265										Uge 266										Uge 267										Uge 268										Uge 269										Uge 270										Uge 271										Uge 272										Uge 273										Uge 274										Uge 275										Uge 276										Uge 277										Uge 278										Uge 279										Uge 280										Uge 281										Uge 282										Uge 283										Uge 284										Uge 285										Uge 286										Uge 287										Uge 288										Uge 289										Uge 290										Uge 291										Uge 292										Uge 293										Uge 294										Uge 295										Uge 296										Uge 297										Uge 298										Uge 299										Uge 300										Uge 301										Uge 302										Uge 303										Uge 304										Uge 305										Uge 306										Uge 307										Uge 308										Uge 309										Uge 310										Uge 311										Uge 312										Uge 313										Uge 314										Uge 315										Uge 316										Uge 317										Uge 318										Uge 319										Uge 320										Uge 321										Uge 322										Uge 323										Uge 324										Uge 325										Uge 326										Uge 327										Uge 328										Uge 329										Uge 330										Uge 331										Uge 332										Uge 333										Uge 334										Uge 335										Uge 336										Uge 337										Uge 338										Uge 339										Uge 340										Uge 341										Uge 342										Uge 343										Uge 344										Uge 345										Uge 346										Uge 347										Uge 348										Uge 349										Uge 350										Uge 351										Uge 352										Uge 353										Uge 354										Uge 355										Uge 356										Uge 357										Uge 358										Uge 359										Uge 360										Uge 361										Uge 362										Uge 363										Uge 364										Uge 365										Uge 366										Uge 367										Uge 368										Uge 369										Uge 370										Uge 371										Uge 372										Uge 373										Uge 374										Uge 375										Uge 376										Uge 377										Uge 378										Uge 379										Uge 380										Uge 381										Uge 382										Uge 383										Uge 384										Uge 385										Uge 386										Uge 387										Uge 388										Uge 389										Uge 390										Uge 391										Uge 392										Uge 393										Uge 394										Uge 395										Uge 396										Uge 397										Uge 398										Uge 399										Uge 400										Uge 401										Uge 402										Uge 403										Uge 404										Uge 405										Uge 406										Uge 407										Uge 408										Uge 409										Uge 410										Uge 411										Uge 412										Uge 413										Uge 414										Uge 415										Uge 416										Uge 417										Uge 418										Uge 419										Uge 420										Uge 421										Uge 422										Uge 423										Uge 424										Uge 425										Uge 426										Uge 427										Uge 428										Uge 429										Uge 430										Uge 431										Uge 432										Uge 433										Uge 434										Uge 435										Uge 436										Uge 437										Uge 438										Uge 439										Uge 440										Uge 441										Uge 442										Uge 443										Uge 444										Uge 445										Uge 446										Uge 447										Uge 448										Uge 449										Uge 450										Uge 451										Uge 452										Uge 453										Uge 454										Uge 455										Uge 456										Uge 457										Uge 458										Uge 459										Uge 460										Uge 461										Uge 462										Uge 463										Uge 464										Uge 465										Uge 466										Uge 467										Uge 468										Uge 469										Uge 470										Uge 471										Uge 472										Uge 473										Uge 474										Uge 475										Uge 476										Uge 477										Uge 478										Uge 479										Uge 480										Uge 481										Uge 482										Uge 483										Uge 484										Uge 485										Uge 486										Uge 487										Uge 488										Uge 489										Uge 490										Uge 491										Uge 492										Uge 493										Uge 494										Uge 495										Uge 496										Uge 497										Uge 498										Uge 499										Uge 500										Uge 501										Uge 502										Uge 503										Uge 504										Uge 505										Uge 506										Uge 507										Uge 508										Uge 509										Uge 510										Uge 511										Uge 512										Uge 513										Uge 514										Uge 515										Uge 516										Uge 517										Uge 518										Uge 519										Uge 520										Uge 521										Uge 522										Uge 523										Uge 524										Uge 525										Uge 526										Uge 527										Uge 528										Uge 529										Uge 530										Uge 531										Uge 532										Uge 533										Uge 534										Uge 535										Uge 536										Uge 537										Uge 538										Uge 539										Uge 540										Uge 541										Uge 542										Uge 543										Uge 544										Uge 545										Uge 546										Uge 547										Uge 548										Uge 549										Uge 550										Uge 551										Uge 552										Uge 553										Uge 554										Uge 555										Uge 556										Uge 557										Uge 558										Uge 559										Uge 560										Uge 561										Uge 562										Uge 563										Uge 564										Uge 565										Uge 566										Uge 567										Uge 568										Uge 569										Uge 570										Uge 571										Uge 572										Uge 573										Uge 574										Uge 575										Uge 576										Uge 577										Uge 578										Uge 579										Uge 580										Uge 581										Uge 582										Uge 583										Uge 584										Uge 585										Uge 586										Uge 587										Uge 588										Uge 589										Uge 590										Uge 591										Uge 592										Uge 593										Uge 594										Uge 595										Uge 596										Uge 597										Uge 598										Uge 599										Uge 600										Uge 601										Uge 602										Uge 603										Uge 604										Uge 605										Uge 606										Uge 607										Uge 608										Uge 609										Uge 610										Uge 611										Uge 612										Uge 613										Uge 614										Uge 615										Uge 616										Uge 617										Uge 618										Uge 619										Uge 620										Uge 621										Uge 622										Uge 623										Uge 624										Uge 625										Uge 626										Uge 627										Uge 628										Uge 629										Uge 630										Uge 631										Uge 632										Uge 633										Uge 634										Uge 635										Uge 636										Uge 637										Uge 638										Uge 639										Uge 640										Uge 641										Uge 642										Uge 643										Uge 644										Uge 645										Uge 646										Uge 647										Uge 648										Uge 649										Uge 650										Uge 651										Uge 652										Uge 653										Uge 654										Uge 655										Uge 656										Uge 657										Uge 658										Uge 659										Uge 660										Uge 661										Uge 662										Uge 663										Uge 664										Uge 665										Uge 666										Uge 667										Uge 668										Uge 669										Uge 670										Uge 671										Uge 672										Uge 673										Uge 674										Uge 675										Uge 676										Uge 677										Uge 678										Uge 679										Uge 680										Uge 681										Uge 682										Uge 683										Uge 684										Uge 685										Uge 686										Uge 687										Uge 688										Uge 689										Uge 690										Uge 691										Uge 692										Uge 693										Uge 694										Uge 695										Uge 696										Uge 697										Uge 698										Uge 699										Uge 700										Uge 701										Uge 702										Uge 703										Uge 704										Uge 705										Uge 706										Uge 707										Uge 708										Uge 709										Uge 710										Uge 711										Uge 712										Uge 713										Uge 714										Uge 715										Uge 716										Uge 717										Uge 718										Uge 719										Uge 720										Uge 721										Uge 722										Uge 723										Uge 724										Uge 725										Uge 726										Uge 727										Uge 728										Uge 729										Uge 730										Uge 731										Uge 732										Uge 733										Uge 734										Uge 735										Uge 736										Uge 737										Uge 738										Uge 739										Uge 740										Uge 741										Uge 742										Uge 743										Uge 744										Uge 745										Uge 746										Uge 747										Uge 748										Uge 749										Uge 750										Uge 751										Uge 752										Uge 753										Uge 754										Uge 755										Uge 756										Uge 757										Uge 758										Uge 759										Uge 760										Uge 761										Uge 762										Uge 763										Uge 764										Uge 765										Uge 766										Uge 767										Uge 768										Uge 769										Uge 770										Uge 771										Uge 772										Uge 773										Uge 774										Uge 775										Uge 776										Uge 777										Uge 778										Uge 779										Uge 780										Uge 781										Uge 782										Uge 783										Uge 784										Uge 785										Uge 786										Uge 787										Uge 788										Uge 789										Uge 790										Uge 791										Uge 792										Uge 793										Uge 794										Uge 795										Uge 796										Uge 797										Uge 798										Uge 799										Uge 800										Uge 801										Uge 802										Uge 803										Uge 804										Uge 805										Uge 806										Uge 807										Uge 808										Uge 809										Uge 810										Uge 811										Uge 812										Uge 813										Uge 814										Uge 815										Uge 816										Uge 817										Uge 818										Uge 819										Uge 820										Uge 821										Uge 822										Uge 823										Uge 824										Uge 825										Uge 826										Uge 827										Uge 828										Uge 829										Uge 830										Uge 831										Uge 832										Uge 833										Uge 834										Uge 835										Uge 836										Uge 837										Uge 838										Uge 839										Uge 840										Uge 841										Uge 842										Uge 843										Uge 844										Uge 845										Uge 846										Uge 847										Uge 848										Uge 849										Uge 850										Uge 851										Uge 852										Uge 853										Uge 854										Uge 855										Uge 856										Uge 857										Uge 858										Uge 859										Uge 860										Uge 861										Uge 862										Uge 863										Uge 864										Uge 865										Uge 866										Uge 867										Uge 868										Uge 869										Uge 870																			
--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Daglig 1			Daglig 2		
	Øvelse	Reps	Sæt	Øvelse	Reps	Sæt
Vip HS	Vip HS	5	2	Vip HS "O"	5	2
Pull-up	Pull-up	8	2	Chin-up	8	2
Korbet	Fisken (FR)	10	2	Korbet SB.	10	2
pres til HS	Sidestem	5	2	Katete -> stem samlede	5	2
Pull	Bar row	8	2	Rope row	8	2
Leg lift	Stoop	5	2	benløft	10	2
press bent arm	Dips	10	2	HS-push-up	8	2
Skuldre depresion	Hanging shrug	12	2	Sommerfugl "elastik"	12	2
Mavebøjninger	Mavebøjninger	20	2	Baglænder	5	2
Tov	Tov	1	1	2 x tov	1	1
Skuldre elevation	Scapulea push-up	12	2	L-HS scapulae push-up	12	2
	Reverse flies	12	2	Face-pull	12	2
Håndstand	HS bom (I)	30 s	2	HS bom (---)	30 s	2
Adduktion	Forlæns gyng	5	2	Pull-down	10	2
vægtoverførsel på hænder	Trillebør med slider	12 m	2	Gå på hænder	12 m	2
	Smidighed			Udstræk		
	Spagat V + H	30 s	2	Hoftebøjer V + H	20 s	1
	Split	30 s	2	Split Knæ + hul/svaj	20 s	1
	Statisk benløft V frem	10 s	3	Balle	20 s	1
	Statisk benløft H frem	10 s	3	Thoracal FM	20 s	1
	Statisk benløft V sidelæns	10 s	3	Skuldre med pind	20 s	1
	Statisk benløft H sidelæns	10 s	3	Bryst mod væg V + H	20 s	1
	Bro	10 s	3	Haser V + H	20 s	1
	Stående Sandwich	20 s	2			
	Skuldre vinkel bagud	20 s				

Løb			
Gadedrengeløb x 2 Strakte knæ x 2 Knæ løft; HH,VV,HVHV x 2 Kegler: H Knæ, V knæ, Knæ, retur Sidelæns som ovenfor	Gadedrengeløb x 2 Strakte knæ x 2 Knæ løft; HH,VV,HVHV x 2 Kegler: H Knæ, V knæ, Knæ, retur Sidelæns som ovenfor	Gadedrengeløb x 2 Strakte knæ x 2 Knæ løft; HH,VV,HVHV x 2 Sprint 25m x 4	Kegler: H Knæ, V knæ, Knæ, retur Sidelæns som ovenfor Sprint 25m x 4
Stationer			
Stationer O: 5 Indspring hop tilbage 5 HS Skub 5 HS hop Hop ned Salto x 5 5 HS hop op	Stationer Y: 5+5 Araber start 5 Yourchenko HS skub 5 Y-løft 5 Araber strakt på SB. 5 Araber op	Deload-spring Kile til grav Yourchenko over køleskab	
Træning 1	Træning 2	Træning 3	Træning 4
Løb	Stationer	Løb	Stationer
Op	Ned	Op	Ned

BARRE			
Opvarmning 1 5s. L-V-Lys-hule + ↓ 1 Kip sving x 3 3 Babykip 3 Vip HS (hjælp) 10+10 Hæng hule+svaj 10 sving↓↓↓	Opvarmning 2 1 Kip vip x 3 5 Løft til lys 10 s. Katete på bøjle 10 Front raise Stor start 5 sving lys/salto	Opvarmning 3 Inbar styrke 3+3+3 3 kip sving i træk Baby kip + vip x 3 5 Vip HS(hjælp) 5+5 Bounce lige	Opvarmning 4 3 Kip HS (hjælp) 45° 20 s. Bryde op hop frem x 3 Stor start 10 sving lys/salto 3 Kip vip - 3 JR - 3 sving - ½○○
Opvarmning 5 Kip serie + 5 sving salto 5 Kip HS (hjælp) 5 KS AS 5 Løft til lys 5 Inbar med hjælp	Opvarmning 6 Kipserie + 5 sving forlænder 5 vip HS (hjælp) 5 KS AS 5s. L-V-Lys-hule + ↓	Opvarmning 7 Kip serie + 5 sving salto 5 Kip HS 5 KS AS 5 Inbar 5 Løft til lys i barren	Opvarmning 8 Kipserie HB + 5 sving forlænder 5 vip HS 5 KS AS Inbar styrke 3+3 + Bryde op
Basis	Hver dag	Hver dag	Tilvalg
	Frifelg	Fodmølle	Stalder
	Baglæns kæmpesving	Baglæns afspring	
	Forlæns kæmpesving	Forlæns afspring	
HB - LB	360°	HB-HB	2. Greb
Pak	Inbar + vending	Jäger salto	Jäger salto
Undersving	Kæmpesving + vending	Thakatev	Endo
Kontra		Ginger	Forlæns Kæmpesving
Bonus	Shapos	Fodmølle op	D-afspring

BOM				
Program 1				
Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Opvarmning: Gå på tå forl. + baglæns Struds forl. + bagl. Hestehop Zebra 2 runder af HS-basis: Sp. HS 5 sek. + landing sb væg Sp. HS 5 sek. + 5. pos. land. væg Lige linje 5 sek. + HS 5 sek + lige linje 5 sek. HB Basisprogram Øv. momenter x 2 (minus basis) Ind. opgraderinger	Opvarmning: Gå på tå forl. + bagl. Forl. spark på tå Sidelæns spark på tå Lodret spagat Forl. + bagl. spark + hop 3+3 Pir. balance 5 sek. 3+3 Pir. x 5 Arabesque 10 + 10 sek. Spagathop streg + makker x 5 Spagat siddende 20 sek. Spagat bom x 5 Basis på HB x 3 Akromomenter øv. x 2 (minus basis) Gymnastisk fra øv. x 5 Ind. opgraderinger	Opvarmning: 2 runder af HS-basis: Sp. HS 5 sek. + landing sb væg Sp. HS 5 sek. + 5. pos. land. væg Lige linje 5 sek. + HS 5 sek + lige linje 5 sek. HB Basisprogram Ind. opgraderinger	Opvarmning elastik: 10 løft + 10 holde arme nede 10 løft + 10 holde arme oppe 5+5 hop 1/2 pir. vending + lodret spagat spark 5+5 Kor. øvelser x 2 Akromomenter fra øv. x 1 Gymn. fra øv. x 2 Ind. opgraderinger	Basisprogram Akromomenter øv. x 2 (minus basis) Gymnastisk fra øvelse x 3 Ind. opgraderinger
X5: Program 2				
Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
2 runder af HS-basis: Sp. HS 5 sek. + landing sb væg Sp. HS 5 sek. + 5. pos. land. væg Lige linje 5 sek. + HS 5 sek + lige linje 5 sek. HB Basis på HB x 3 Øvelsesmomenter x 3 (minus basis) Ind. opgraderinger	Opvarmning elastik: 10 løft + 10 holde arme nede 10 løft + 10 holde arme oppe 5+5 hop 1/2 pir. vending + lodret spagat spark 5+5 Gymnastisk fra øv. x 5 Akromomenter øv. x 2 i træk Ind. opgraderinger	Basis på HB x 4 Akroøvelsesmomenter x 3 (minus basis) - inkl. afspring, ekskl. opspr. Gym. øvelser x 3 forsøg stå inkl. opspring & sp. HS ved flik/strakt Ind. opgraderinger	Opvarmning elastik: 10 løft + 10 holde arme nede 10 løft + 10 holde arme oppe 5+5 hop 1/2 pir. vending + lodret spagat spark 5+5 Kor. øvelser x 2 Gym. øvelser x 2 til stå Svage gymnastiske momenter fra øv. Akromomenter fra øv. x 1 Ind. opgraderinger	"Bomterapi" Akromomenter øv. x 3 i træk Gymnastisk øv. x 4 til stå, max 6 forsøg Ind. opgraderinger
X5 Program 3				
Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
5 x sp. HS + landing HB Øv. momenter akro streg x 3, HB x 3 Øv. momenter gymnastisk x 3 2 x kor. øvelse 3 x gym. øvelse Ind. opgraderinger x 5	2 +2 1/2 øvelse forsøg Svage momenter øv. Ind. opgraderinger	2 +2 1/2 øvelse forsøg 3 x gym. øvelser inkl. opspring & afspring 1 x faldmomenter fra 1/2 øv. og gymn. Ind. opgraderinger	5 x sp. HS + landing HB Akro øv. momenter x 3 (finpuds) 1 x kor. øvelse 4 x gym. øvelse Ind. opgraderinger	"Bomterapi" Akro øv. momenter x 3 (finpuds) 2 x kor. øvelse 2 x gym. øvelse Ind. opgraderinger
X5 Program 4				
Fulde øvelser, dystre, challenges. Mål: Min. 3/5 øvelser				

GULV				
Opvarmning 1 HS hop → ryg x 4 Stående araber ned x 4 Flik på kile x 4 2 runder af gymnastisk: Spagathop 3+3 Splithop 3 Veksel 2 skridt til 2 fødder x 3	Opvarmning 2 Corbet hop tilbage x 5 Corbet hop op x 5 Stående flik x 5 Salto + flyvrulle x 4 2 runder af gymnastisk: TOPS spark v. bom 1/1 pir. 3+3 Veksel 1 til 1 x 3	Opvarmning 3 2-bens kraft over kile x 5 Stående araber x 5 Stående flik-flik x 3 2 runder gymnastisk: Spagathop 3+3 1/1 hop pir. 3+3 2/1 pir. x 3	Opvarmning 4 Flyvespring til grav x 5 Araber fra knæ x 5 Stående forlænder SB x 5 2 runder gymnastisk: Strakt hop + vægte (gulv) x 5 Baglæns spark på skinneben 5+5	
Opvarmning 5 1-bens + 2-bens kraft x 4 Corbet + baglænder x 4 Stående araber op x 4 2 runder af gymnastisk: Spagatspark i ribbe 5+5 1/1 pir. 3+3 Splithop x 3 B-hop x 3	Opvarmning 6 Stående araber op Corbet + flik flik salto x 3 1-bens + 2-bens + flyv + salto 2 runder af gymnastisk: Spagathop x 3+3 Veksel 2 skridt til 2 fødder x 3 2/1 pir. x 3	Opvarmning/basis 7 Tramp: 3 baglænder i træk på kryds 3 forlænder i træk på kryds Wip strakt baglæns salto x 3 1½ baglænder + nullermand (åben) x 3 Strakt forlænder x 3	Opvarmning/basis 8 Tramp: Harehop-corbet knæ x 10 Harehop-corbet fødder x 10 F. salto + strakt salto ud x 3 B. strakt salto på kryds x 3 Wip + strakt baglæns salto x 3 F. nullermand + salto x 3	
Hver dag	Basis	CR (krav)	Gym. øv.	Nyt Gym.
	Araber (flik) strakt salto	360°		Hoppirouetter
	Kraft strakt	Forlæns/baglæns		Pirouetter
	Araber + 3 flik + salto	Dobbelt salto		Veksel med drejninger og ring
	Wip	Gymnastisk serie		Spagat med drejninger og ring
Bonus	Gymnastisk	Salto + salto	Trampolin	

Kondi/plyo 1 4 runder af: 12 m Harehop 12 m Høje knæ baglæns 12 m Hælsark baglæns 5 hop fra klods forlæns salto	Kondi/plyo 2 1 min sjip høje knæ 20 s pause 1 min sjip DU 20 s pause 30s + 30s hop	Kondi/plyo 3 Sjip: Selvmord høje knæ Selvmord høje knæ + 3 DU Selvmord hop + 10 høje knæ	Cardio/plyo 4 Harehop Sidelæns trillebør Baglæns harehop sidelæns trillebør hop hop salto... Gå på hænder hop hop salto... Gå på hænder
---	--	---	--

Core 1 (bom) Hule på bom (20s) Svaj på bom (20s) V-hæng bom (20s) Kip på bom 10 Katete på bom (20s) Brutal mave 10 Sidebøjning med makker 10+10	Core 1 (uden hænder) Planke 30 s Planke + knæløft 30 s Side planke 30 s Sideplanke løft 30 s Side planke 30 s Sideplanke løft 30 s Planke rotation + abduktion 8+8	Core 3 (bom) 10 Brutal mave x 2 20 s linje på ryg x 2 20 s linje på mave x 2 10+10 twist på mave 10+10 twist på ryg 10+10 sidebøjninger	Core 4 (uden hænder) Ribben: 10 s hule+svaj Ribben: 5 s tap x 3 Ribben: 10 Omvendt benløft Ribben: 5 lys 30 s hule på ryg med pind 30 s mandemand på albuer 30 s hule på albuer og knæ	Core 5 (bold) 10 mavebøjninger 10 hule → lige linje 10 lige linje → L 5+5 baglår på bold 10s lige linje på ryg OH-lunges OH frøhop
---	--	--	--	--