

HOLDPLAN

JAN - MAR 2018

Tid	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06:30							
07:00	Flow		Flow		Flow		
07:30	Styrke	Flow	Styrke	Flow	Styrke		
08:00	Flow	Styrke	Flow	Styrke	Flow		
08:30	Styrke	Flow	Styrke	Flow	Styrke		
09:00		Styrke		Styrke			
09:30							
10:00						Flow	
10:30						Styrke	
11:00						Flow	
11:30						Styrke	
12:00						Flow	
12:30						Styrke	
13:00							Flow
13:30							Styrke
14:00							Flow
14:30							Styrke
15:00							Flow
15:30							Styrke
16:00	Flow	Flow	Flow		Flow		
16:30	Styrke	Styrke	Styrke		Styrke		
17:00	Flow		Flow		Flow		
17:30	Styrke	Flow	Styrke	Flow	Styrke		
18:00		Styrke		Styrke			
18:30	Flow	Flow	Flow	Flow			
19:00	Styrke	Styrke	Styrke	Styrke			
19:30							