



BELÄGGNING I GYMMET

Välj själv om du vill träna när det är låg, medel eller hög beläggning i gymmet.

Gult=Låg

Grönt=Medel

Rött=Hög

| | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|-------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 05:00-07:00 | Gult | Gult | Gult | Gult | Gult | | |
| 07:00-09:00 | Gult | Gult | Gult | Gult | Gult | | |
| 09:00-11:00 | Gult | Gult | Gult | Gult | Gult | Gult | Gult |
| 11:00-13:00 | Rött | Rött | Rött | Rött | Rött | Gult | Gult |
| 13:00-15:00 | Gult | Gult | Gult | Gult | Grönt | Gult | Gult |
| 15:00-17:00 | Grönt | Grönt | Grönt | Grönt | Gult | Gult | Gult |
| 17:00-19:00 | Rött | Rött | Rött | Rött | Grönt | | |
| 19:00-21:00 | Grönt | Grönt | Grönt | Grönt | Grönt | | |