

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00-9.55	<b>Funkcnė tr.</b>	<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b>	<b>Funkcnė tr.</b>	<b>Strech Training</b> (Raumenų tempimo treniruotė)	<b>Funkcnė tr.</b>		
12.00-12.55							
17.00-17.55					<b>TABATA</b>		
18.00-18.55	<b>Funkcnė tr.</b>	<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b>	<b>Funkcnė tr.</b>	<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b>			
20.00-20.30	<b>Express presas</b>	<b>TABATA</b>	<b>Express presas</b>	<b>Strech Training</b> (Raumenų tempimo treniruotė)			

Trenerių darbo grafikas nėra privalomas. Klubas pasilieka teisę bet kuriuo metu, bet kurioje treniruotėje savo nuožiūra keisti trenerius iš anksto neįspėjęs. Treniruočių žymėjimas: ♡ - Lengvas aerobinis krūvis (50% - 60% ŠSD) ♡♡ - Vidutinis aerobinis krūvis (60% - 80% ŠSD)

♡♡♡ - Aukštas aerobinis krūvis (80% < ŠSD)

TABATA - ♡♡♡ Funkcinė treniruotė - ♡♡♡ Express presas - ♡♡