

friskis

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00–09.00	●	●	●	●	●	●	●
09.00–11.00	●	●	●	●	●	●	●
11.00–13.00	●	●	●	●	●	●	●
13.00–15.00	●	●	●	●	●	●	●
15.00–17.00	●	●	●	●	●	●	●
17.00–19.00	●	●	●	●	●	●	●
19.00–21.00	●	●	●	●	●	●	●

låg



medel



hög

