

# Timeplan Høst 2020



## Fra 1. september

### Mandag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.30-10.30	Sykkel intervall	May - Britt
18.00-19.30	Sykkel 90 min	Sturle (Oppstart uke 41)
09.30-10.15	Senior styrke (Hele kroppen)	Lene
10.30-11.15	Senior styrke (Hele kroppen)	Lene
17.00-18.00	Metcon	Sofie
18.30-19.00	Core	Marianne
19.15-20.15	Yoga	May - Britt
19.05-19.50	Løp/gå intervall 45 min	Marianne

### Tirsdag

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Lene
18.30-19.15	Sykkel Utholdenhet	Lene
18.00-20.00	Sykling UTE Offroad for alle	Sturle (Til uke 40)
10.15-11.00	Styrke (Overkropp)	Lene
18.00-19.00	Pilates	Åse
19.30-20.15	Bootcamp	Lene
18.00-19.00	Løp/gå intervall 60 min	Tom

### Onsdag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
10.30-11.15	Senior sykkel	May-Britt
09.15-10.00	Bootcamp	Lene
10.00-10.30	Bøy og Tøy	Lene
17.00-18.00	CoreBar	May-Britt
18.15-19.15	Yoga	Julie/May-Britt
19.15-20.00	Løp/gå intervall 45 min	Oda

### Torsdag

18.00-19.00	HIT Sykkel 60	Sturle (oppstart fra uke 41)
18.00-20.00	Syklinh UTE Offroad damer	Lene (Til uke 40)
18.00-20.00	Sykling UTE Landevei for alle	Sturle (Til uke 40)
08.15-09.15	Pilates	Åse
09.30-10.15	Senior Styrke (Rygg, mage, rompe, tøy)	Lene
10.30-11.15	Senior Styrke (Rygg, mage, rompe, tøy)	Lene
18.00-19.00	Pilates	Åse
19.15-20.00	Bootcamp	Sturle (Oppstart fra uke 41)

### Fredag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene
10.15-11.00	Styrke (Bein, mage/rygg)	Lene
17.00-18.00	Metcon	Øystein

### Lørdag

10.00-10.45	Bootcamp	Øystein oddetall/Oda partall
-------------	----------	------------------------------