

Timeplan August 2021



Mandag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
18.00-20.00	Landevei UTE	Sturle (utgår i uke 31 og 32)
10.30-11.15	Senior styrke	May-Britt
17.45-18.45	Metcon	Lene T Hansen
19.00-20.00	Yoga	May - Britt

Tirsdag

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	May-Britt/Lene i uke 33 - 35
18.30-19.15	Sykkel Utholdenhet	Lene T Hansen
18.00-20.00	Offroad damer UTE	Lene (utgår i uke 31 og 32)
10.15-11.00	Styrke	May-Britt/Lene i uke 33 - 35
19.30-20.15	Bootcamp	Lene T Hansen

Onsdag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
10.30-11.15	Sykkel Intervall	May-Britt
09.15-10.00	Styrke med strikk	Lene (utgår i uke 31 og 32)
10.10-11.10	Yoga	Julie
18.00-19.00	Styrke	May-Britt
19.15-20.00	Løp/gå intervall 45 min	Lene T Hansen

Torsdag

18.00-20.00	Offroad for alle UTE	S/L (utgår i uke 30 og 31)
10.30-11.15	Senior Styrke (rygg,mage,rompe, tøy)	May-Britt/Lene i uke 33-35
17.00-17.45	Tabata	Lene T Hansen
18.00-19.00	Pilates	Åse

Fredag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene T Hansen
10.15-11.00	Styrke	Lene T Hansen

Lørdag

10.00-10.45	Bootcamp	Oda
11.00-11.45	Løp/gå intervall 45 min	Oda