

# Timeplan Høst 2021



## Fra 1. september

### Mandag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.15-10.15	HIT (Sykkel Intervall) 60 min	Lene
18.00-19.00	HIT (Sykkel Intervall) 60 min	Sturle (fra uke 41)
18.00-20.00	Landevei UTE	Sturle (til uke 40)
09.30-10.15	Senior styrke	May - Britt
10.30-11.15	Senior styrke	May - Britt
17.45-18.45	Metcon	Lene T Hansen
19.00-20.00	Yoga	May-Britt /Julie (fra uke 41)
18.30-19.30	Løp/gå intervall 60 min	Marianne

### Tirsdag

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Lene
17.00-17:45	Sykkel Utholdenhet	Lene T Hansen
10.15-11.00	Styrke	Lene
18.00-18.45	Bootcamp	Lene T Hansen
18.00-19.00	Løp/gå intervall 60 min	Tom

### 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
10.10-11.10	Yoga	Julie
17.00-18.00	Metcon	Øystein
18.15-19.00	Styrke	May-Britt
19.15-20.15	Yoga	May-Britt
18.00-19.00	Løp/gå intervall 45 min	Lene T Hansen

### Torsdag

18.00-19.30	90 min sykkel intervall	Sturle (fra uke 41)
18.00-20.00	Offroad for alle UTE	Sturle/Lene (til uke 40)
09.30-10.15	Senior Styrke (rygg, mage, rompe, tøy)	Lene
10.30-11.15	Senior Styrke (rygg, mage, rompe, tøy)	Lene
17.00-17.45	Bootcamp	Oda
18.00-19.00	Pilates	Åse
09.30-10.15	Løp/gå intervall 45 min	Oda

### Fredag

06.15-07.00	Morgen sykling uten instruktør	
09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene
10.15-11.00	Styrke	Lene
17.00-18.00	Metcon	Lene T Hansen

### Lørdag

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