

Timeplan Høst 2021



Fra uke 41

Mandag

06.15-07.00	Morgensykling uten instruktør	
09.15-10.15	HIT (Sykkel Intervall) 60 min	Lene
17.45-18.45	HIT (Sykkel Intervall) 60 min	Sturle
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	Julie
18.30-19.30	Løp/gå intervall 60 min	Marianne

Tirsdag

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Lene
10.10-10.55	Styrke	Lene
19.00-19.45	Bootcamp	Tiril
18.00-19.00	Løp/gå intervall 60 min	Tom

Onsdag

06.15-07.00	Morgensykling 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
18.00-18.45	Løp/gå intervall 45 min	Lene T Hansen

Torsdag

18.00-19.30	90 min sykkel intervall	Sturle
09.30-10.15	Senior Styrke (rygg, mage, rumpe, tøy)	Lene
10.30-11.15	Senior Styrke (rygg, mage, rumpe, tøy)	Lene
18.00-19.00	Pilates	Hilde
19.15-20.00	Bootcamp	Tiril
18.15-19.00	Løp/gå intervall 45 min	Tiril

Fredag

06.15-07.00	Morgensykling uten instruktør	
09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene
10.10-10.55	Styrke	Lene
17.00-18.00	Metcon	Lene T Hansen

Lørdag

10.00-10.45	Bootcamp	Tiril
-------------	----------	-------