

Timeplan Jula 2021



Uke 51

Mandag 20.12

09.15-10.15	HIT (Sykkel Intervall) 60 min	Lene
09.30-10.15	Senior styrke	Tiril
10.30-11.15	Senior styrke	Tiril
17.45-18.45	Metcon	Lene T Hansen

Tirsdag 21.12

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Tiril
10.10-10.55	Styrke	Tiril
19.00-19.45	Bootcamp	Oda K Rykken

Onsdag 22.12

09.15-10.00	Styrke med Strikk	Lene
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 23.12

10.30-11.15	Senior Styrke (rygg, mage, rompe, tøy)	Lene
17.00-17.45	Bootcamp	Tiril

Uke 52

Mandag 27.12

17.45-18.45	Metcon	Oda K Rykken
-------------	--------	--------------

Tirsdag 28.12

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Lene
10.10-10.55	Styrke	Lene
19.00-19.45	Bootcamp	Lene T Hansen

Onsdag 29.12

09.15-10.00	Styrke med Strikk	Lene
18.00-18.45	Løp/gå intervall 45 min	Lene T Hansen

Torsdag 30.12

17.00-17.45	Bootcamp	Lene T Hansen
-------------	----------	---------------

Uke 51: Ingen timer i sal (24., 25. og 26. desember)

Uke 52: Ingen timer i sal (31. desember og 1., 2. januar)

Ny timeplan fra mandag 3 januar 2022