

Timeplan Sommer 2022



Fra 27. juni–28. august

Mandag

18.00-20.00	Landevei UTE for alle	Sturle (utgår uke 26, 27, 28)
10.30-11.15	Senior Styrke	Oda R./Lene fra uke 32
17.00-18.00	Metcon	Lene T Hansen
18.10-18.40	Core 30	Lene T Hansen

Tirsdag

09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene/Oda R. uke 26, 27, 28/Tiril uke 31
10.15-11.00	Styrke	Lene/Oda R. uke 26, 27, 28/Tiril uke 31

Onsdag

09.15-10.00	Styrke med strikk	Lene/Lene TH uke 26, 27, 28 og 31
18.00-19.00	Metcon	Lene T Hansen
19.15-20.00	Løp/gå intervall 45 min	Lene T Hansen

Torsdag

18.00-20.00	Spring Offroad UTE for alle	Sturle og Lene (utgår uke 26, 27 og 28)
10.30-11.15	Senior Styrke	Lene/Oda S. uke 26, 27, 28/Lene TH uke 31
17.00-18.00	Styrke	Oda S./Lene TH uke 30 og 31

Fredag

10.00-11.00	Bootcamp	Lene T Hansen
-------------	----------	---------------

Lørdag

10.00-11.00	Metcon	Oda R/Tiril
-------------	--------	-------------