

<b>KL.</b>	<b>MANDAG</b>	<b>KL.</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>KL.</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>KL.</b>	<b>TORS DAG</b>	<b>KL.</b>	<b>FREDAG</b>
	Arbeidsstue 08.00-15.30				Arbeidsstue 13.30-19.30		Arbeidsstue 13.30-19.30		
07.30- 08.15	Egentrening/ Morgentur ut!	07.30- 08.15	Egentrening/ Morgentur ut!	07.30- 08.15	Egentrening/ Morgentur ut!	07.30- 08.15	Egentrening/ Morgentur ut!	07.30- 08.15	Egentrening/ Morgentur ut!
08.15- 08.45	Basseng for utholdenhet	08.15- 08.45	Basseng for utholdenhet	08.15- 08.45	Basseng for utholdenhet	08.15- 08.45	Basseng for utholdenhet	08.15- 08.45	Basseng for utholdenhet
		09.15- 09.45	Hofte-/knegruppe			09.15- 09.45	Hofte-/knegruppe		
10.00- 12.00	<b>Utegruppe</b>								
10.00- 10.45	Turgruppe 1 km	10.00- 10.30	Balansetrening	10.00- 10.45	Turgruppe 1 km	10.00- 10.30	Balansetrening	10.00- 10.45	Turgruppe 1 km
10.00- 10.30	Ballgruppe – styrke- og stabilitetstrening mage/rygg	10.00- 10.45	Sansemotorisktrening – Stimulering av bevegelse- og nervesystemet	10.00- 10.30	Ballgruppe – styrke- og stabilitetstrening mage/rygg	10.00- 10.45	Sansemotorisktrening – Stimulering av bevegelse- og nervesystemet		
11.00- 11.30	Stoltrim – generell trening for hele kroppen	11.00- 11.30	Stoltrim – generell trening for hele kroppen	11.00- 11.30	Stoltrim – generell trening for hele kroppen	11.00- 11.30	Stoltrim – generell trening for hele kroppen	11.00- 11.30	Stoltrim – generell trening for hele kroppen
		11.45- 12.15	Aerobic – kondisjon og koordinasjon til musikk			11.45- 12.15	Step – kondisjon og koordinasjon på kasse		
		12.15- 12.45	Styrke sirkeltrening			12.15- 12.45	Styrke sirkeltrening		
12.15- 12.45	Basseng for bevegelighet og styrke	12.15- 12.45	Basseng for bevegelighet og styrke	12.15- 12.45	Basseng for bevegelighet og styrke	12.15- 12.45	Basseng for bevegelighet og styrke	12.15- 12.45	Basseng for bevegelighet og styrke
13.15- 14.00	Undervisning	13.15- 14.00	Undervisning	13.15- 14.00	Undervisning	13.15- 14.00	Undervisning	13.15- 14.00	Undervisning
14.30- 15.30	Håndgruppe	14.30- 15.30	<b>Klatregruppe</b>			14.30- 15.30	Håndgruppe		
15.00- 15.30	Avspenning	15.30- 16.30	Rask stavgang 3 km	15.00- 15.30	Avspenning	15.30- 16.30	Intervalltrening 4x4 (3 km)	15.00- 15.30	Avspenning