

Ukeplan for delytelse J2, døgnopphold - Mestringskurs for pasienter med kroniske smertetilstander

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
07.30	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur
08.15	Bassenggruppe	Bassenggruppe		Bassenggruppe	Bassenggruppe	Frokost	Frokost
09.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Bassenggruppe	Bassenggruppe
10.00	Øvelser på stor ball i gruppe	Hjemmelekse	Basseng i gruppe		Øvelser på stor ball i gruppe		
11.00	Tema i gruppe	Lunsj/hvile		Tema i gruppe		Stoltrim	Stoltrim
11.45	↓	Aerobic	Lunsj/hvile	↓	Lunsj/hvile	Lunsj/hvile	Lunsj/hvile
12.15	↓	Sirkeltrening styrke	Hjemmelekse	↓	Hjemmelekse		
13.15	↓			↓		Turgruppe	Turgruppe
14.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
15.15	Avspenning	Egentrening	Avspenning	Egentrening	Avspenning		
15.30		Stavgang i gruppe		Intervalltrening i gruppe 4x4			
17.00	Egentrening i gruppe	Avspenning	Helsetorget	Avspenning	Egentrening i gruppe	Avspenning	Avspenning
18.00	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat
19.30	Bassengtrening	Bassengtrening	Bassengtrening	Bassengtrening	Bassengtrening	Bassengtrening	Bassengtrening