

Trening i grupper

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|---------|---|---|--------|
| | | | 09:00 – 10:00 Kondisjon og styrke for menn | |
| | | | 10:15– 11:15 Kondisjon og styrketrening | |
| 12:00 – 13:00 Kondisjon og styrketrening | | | | |
| 13:30 – 14:30 Stabilitetstrening med avspenning | | 13:30 – 14:30 Kondisjon og styrketrening | | |

Timeplanen gjelder ut desember 2020 med forbehold om endringer.