

Trening i grupper

Timeplanen gjelder frem til april 2026 med forbehold om endringer.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Egentrening: 08:15 – 10:00 11:30 – 12:30 14:00 – 15:00	Egentrening 08:15 – 09:30 12:15 – 15:00 09:00 – 10:00 Løpegruppe ute. (Energi stafetten)	Egentrening 11:20 – 12:30	Egentrening 08:15 – 10:00 11:15 – 15:00 09:00 – 10:00 Kom i gang med apparater Sted: Pusterommet	Egentrening 08:15 – 09:45 11:15 – 14:00
09:30 – 10:30 Kondisjon og styrke nivå 2 Sted: Gymsal	09:30 – 10:45 Spinning med styrketrening og stretching Sted: Pusterommet	09:00 – 10:15 Spinning med styrketrening og stretching Sted: Pusterommet	09:00 – 10:00 Kondisjon og styrke for menn nivå 2 Sted: Gymsal	09:30 – 10:30 Kondisjon og styrke nivå 3 Sted: Gymsal
10:30 - 11:15 Kom i gang Lett til moderat intensitet Sted: Pusterommet	Sirkeltrening 11:00 – 12:00 Tilpass intensiteten selv. Sted: Pusterommet	10:30 - 11:15 Kom i gang Lett til moderat intensitet Sted: Pusterommet	10:15 – 11:15 Kondisjon og styrke nivå 2 Sted: Gymsal	10:00 – 11:00 Trening på stor fysioball Sted: Pusterommet
10:45 – 11:45 Kondisjon og styrke nivå 2 Sted: Gymsal			10:15 – 11:00 Bevegelse Lett til moderat Sted: Pusterommet	
	13:00 – 14:00 Kom i gang med apparater Sted: Pusterommet	13:45 – 14:35 Kondisjon og styrke nivå 1 Sted: Pusterommet		
Ønsker du å trene hjemme kan du på https://Aktivmotkreft.no finne fine treningsøker å trene etter. Sjekk ut «Digitalt Pusterom».				