

Timeplan

Timeplanen gjelder frem til januar 2027 med forbehold for endringer.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Egentrening: 08:15 – 10:15 11:30 – 12:30 14:00 – 15:00	Egentrening 08:15 – 10:45 12:15 – 15:00	Egentrening 08:15 – 10:15 11:35 – 12:30	Egentrening 08:15 – 12:15 13:45 – 15:00 09:00 – 10:00 Kom i gang med apparater Sted: Pusterommet	Egentrening 08:15 – 10:00 12:00 – 14:00
09:00 – 10:00 Kondisjon og styrke nivå 2 Sted: Gymsal	09:00 – 10:15 Spinning med styrketrening og stretching Sted: Gymsalen		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	11:00 – 12:00 Trening på stor fysioball Sted: Pusterommet
10:45 – 11:45 Step og styrke nivå 2 Sted: Gymsal			12:30 – 13:30 Pilates inspirert stabilitetstrening. 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».