



Frisklivstrening OKTOBER/2023

Mål for perioden:

- 1) Gruppetrening 2 ganger ukentlig (totalt 8 treninger i august mnd.)
 - 4 Styrketrening i sal
 - 2 Kondisjonstreninger ute, 1 kombiøkt ute og 1 test
- 2) Forbedre fysisk kapasitet, både utholdenhet og muskelstyrke
- 3) Bidra til mestring og motivasjon, aktivitetserfaring og glede i lag med andre

UKE	DATO	DAG	KL.	OPPMØTE	INNHOOLD
40	03.10	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta (styrke) Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	55 min
	05.10	Torsdag	10.00	Bakketrening (kondis) Oppmøte: Komsahøyden studentparkering	1 t
41	10.10	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta (styrke) Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	55 min
	12.10	Torsdag	10.00	Kombi-økt (kondis+styrke) Oppmøte: Villaksbanen på Alta	1 t
42	17.10	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	55 min
	19.10	Torsdag	10.00	Bakketrening (kondis) Oppmøte: Komsahøyden studentparkering	1 t
43	24.10	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	55 min
	26.10	Torsdag	10.00	Kombi-økt (kondis+styrke) Oppmøte: Villaksbanen på Alta	1 t
44	31.10	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta (styrke) Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	55 min