



Frisklivstrening AUGUST/2023

Mål for perioden:

- 1) Gruppetrening 2 ganger ukentlig (totalt 8 treninger i august mnd.)
 - 4 Styrketrening i sal
 - 2 Kondisjonstreninger ute og 2 kombiøkter ute
- 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	INNHOLD
32	10.08	Torsdag	10.00	Bakketrening (kondis) Oppmøte: Sandfallet parkering grusvei	1 t
33	14.08	Mandag	15:30	Sirkeltrening (styrke) Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	17.08	Torsdag	10.00	Kombi-økt (kondis+styrke) Oppmøte: Villaksbanen på Alta Idrettspark	1 t
34	21.08	Mandag	15:30	Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	24.08	Torsdag	10.00	Bakketrening (kondis) Oppmøte: Sandfallet parkering grusvei	1 t
35	28.08	Mandag	15:30	Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	31.08	Torsdag	10.00	Kombi-økt (kondis+styrke) Oppmøte: Villaksbanen på Alta	1 t