



## Frisklivstrening NOVEMBER/2023

### Mål for perioden:

- 1) Gruppetrening 2 ganger ukentlig
  - 4 Styrketrening i sal
  - 5 kondisøkter utendørs
- 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
44	02.11	Torsdag	10.00	<b>Bakketrening (kondis)</b> Oppmøte: Sandfallet grusparkering	1 t
45	07.11	Tirsdag	14:30	<b>Stasjonstrening (Styrke)</b> Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	1 t
	09.11	Torsdag	10.00	<b>Bakketrening (kondis)</b> Oppmøte: Komsahøyden studentparkering	1 t
46	14.11	Tirsdag	14:30	<b>Stasjonstrening (Styrke)</b> Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	1 t
	16.11	Torsdag	10.00	<b>Bakketrening (kondis)</b> Oppmøte: Sandfallet grusparkering	1 t
47	21.11	Tirsdag	14:30	<b>Stasjonstrening (Styrke)</b> Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	1 t
	23.11	Torsdag	10.00	<b>Bakketrening (kondis)</b> Oppmøte: Komsahøyden studentparkering	1 t
48	28.11	Tirsdag	14:30	<b>Stasjonstrening (Styrke)</b> Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	1 t
	30.11	Torsdag	10.00	<b>Bakketrening (kondis)</b> Oppmøte: Sandfallet grusparkering	1 t