



Frisklivstrening SEPTEMBER/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
36	05.09.	Tirsdag	15:30	Sirkeltrening (styrke) Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	07.09.	Torsdag	10.00	Bakketrening (kondis) Oppmøte: Sandfallet parkering grusvei	1 t
37	12.09.	Tirsdag	15:30	Sirkeltrening (styrke) Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	14.09	Torsdag	10.00	3000 m - test Oppmøte: Alta Idrettspark - Friidrettsbanen	1 t
38	19.09.	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	21.09.	Torsdag	10.00	Bakketrening (kondis) Oppmøte: Sandfallet parkering grusvei	1 t
39	26.09.	Tirsdag	15:30	Etter jobb`økta Oppmøte: Alta Omsorgssenter, Gymsalen	50 min
	28.09.	Torsdag	10.00	Kombi-økt (kondis+styrke) Oppmøte: Villaksbanen på Alta	1 t