



TIMEPLAN Sørreisa kommune

	Mandag	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
uke					
3	Tidspunkt: 14-15 Sted: Sørreisahallen Sirkeltrening			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken Gå tur, bli kjent!	
4	Tidspunkt: 14-15 Sted: Sørreisahallen Stasjonstrening			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken Tur	
5	Tidspunkt: 14-15 Sted: Sørreisahallen Stepp+øvelser			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken Gradert intervall	
6	Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisahallen Sirkeltrening			Tidspunkt 14-15 Sted: Styrkerommet V(hallen) Gjennomgang av apparater/styrketrening	
7	Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisahallen Stasjonstrening			Tidspunkt 14-15 Sted: Styrkerommet Hallen Temaøkt – Kropp, funksjon og smerte	
8	Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisahallen Styrketrening med kettlebell			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken Time etter ønske fra gruppa.	
9	Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisahallen HIIT-økt			Tidspunkt 14-15 Sted: Styrkerommet V(hallen) Styrketrening	

10	Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisahallen			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken	
	Sirkeltrening			Gradert intervall	
11	Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisahallen			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken	
	Stasjonstrening+ Avspenning			Time etter ønske fra gruppa	
12	Tidspunkt 14-15 Sted: Hallen			Tidspunkt 14-15 Sted: Sørreisabanen eller Strykerommet	
	Stepp+øvelser			Skitur eller styrketrening	
13	Tidspunkt 14-15 Sørreisahallen			Tidspunkt 14-15 Sted: Folkehelseparken	
	Sirkeltrening			Gåtur/gradert intervall	