



FRISKLIVSSENTRALEN

FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN JANUAR

UKE	MANDAG 13.00 - 14.00 14.00 - 15.00	TIRSDAG	ONSDAG 13.00 - 14.00	TORSDAG 14.00 - 15.00	FREDAG
1	1. Egentrening	2.	3. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)	4. Maskinisten Kl.14-15 (Gr. 2)	5. Styrkesirkel Kl.10-11
2	8. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	9.	10. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)	11. Prøvetime Kl.14-15	12. Styrkesirkel Kl.10-11
3	15. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	16.	17. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)	18. Maskinisten Kl.14-15 (Gr. 2)	19. Styrkesirkel Kl.10-11 Pust & strekk Kl.14-15
4	22. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	23.	24. TEMAMØTE Kl.13-14 (Gr. 1)	25. TEMAMØTE Kl.14-15 (Gr. 2)	26. Styrkesirkel Kl.10-11 Pust & strekk Kl.14-15
5	29. Stordalshallen Kl.13-14 (Gr. 1) Kl.14-15 (Gr. 2)	30.	31. Maskinisten Kl.13-14 (Gr. 1)		

HUSK!

Det er lurt å ta brodder til skoene tilgjengelig på treningen i Maskinisten.

TEMAMØTE: Treningslære

PRØVETIME: Crossfit Borealis (felles prøvetime for begge gruppene)