



## TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>STYRKETRENING</b> Kl. 14.15–15.15		<b>SYKKEL</b> Kl. 14.15–15.00	<b>Bassentrening</b> Kl.14.25 -15.15	
Gymsal Farnes skule		Årdal treningssenter  (8-10 økter kvar vår og haust)	Innebassenget i Øvre Årdal	

### Beskriving av gruppetimane

**Styrketrening:** Tren styrke individuelt i stasjonar. Du får trent kroppen sine største muskelgrupper ved hjelp av eiga kroppsvekt og enkelt treningsutstyr. Skånsomt blir du utfordra til å bli sterkare.

**Bassentrening:** Ulike øvingar ståande i bassenget. Skånsom måte og få trent styrke på via bruk av motstand i vatnet.

**Sykkel:** kondisjonstrening på sykkel. Dette er ein skånsom måte å få pulsauke der du styrar motstanden sjølv.

**Vi anbefalar trening tre gongar i veka, og at du har det kjekt når du trenar!**