

Hei:-) 

Da er vi i gang variert & effektiv trening gjennom vinteren .

Bli med på trening som trener hele kroppen og er sosialt

☺ Rypetrening vinter 23/ 24

Dato	Tema	Trener, oppmøte
04.12 Mandag 1730 07.12 Torsdag kl 0630	Tabata /styrke Styrketrening, sirkel	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
12.12 Tirsdag 1730 15.12 Fredag 0630	Ski teknikk Styrketrening	Anita , TKA Anita, Gullarvegen 8
18.12 Mandag kl 1730 21.12 Torsdag 0630	Tabata /styrke Trappetrening - Borg	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Borg
03.01 Onsdag kl 1730 05.01 Fredag kl 0630	Kondis/ styrke/ Trappetrening - Borg	Anita/ Anita, Borg
08.01 Mandag 1730 11.01 Torsdag kl 0630	Tabata /styrke Trappetrening - Borg	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Borg
16.01 Tirsdag kl 1730 , 19.01 Fredag kl 0630	Kort intervaller Styrketrening, sirkel	Anita, Anita, Gullarvegen 8
22.01 Mandag kl 1730 25.01 Torsdag kl 0630	Ski teknikk Tabata /styrke	Anita, TKA Anita, Gullarvegen 8
30.01 Tirsdag kl 1730 02.02 Fredag kl 0630	Trappetrening – Borg Yoga /styrketrening	Anita, Borg Anita Gullarvegen 8
05.02 Mandag kl 1730 08.02 Torsdag kl 0630	Tabata /styrke Styrketrening, sirkel	Anita, Gullarvegen 8 Anita, Gullarvegen 8
13.02 Tirsdag kl 1730 16.02 Fredag kl 0630	Tabata /styrke Trappetrening – Borg	Anita, Gullarvegen 8, Anita Borg
19.02 Mandag kl 1730 22.02 Torsdag kl 0630	Teknikk langrenn klassi/ skate Styrketrening, sirkel	Anita TKA / KMB Anita, Gullarvegen 8
26.02 Mandag kl 0630 04.03 Mandag kl 1730	Styrke Styrke	Anita Gullarvegen 8 Anita Gullarvegen 8

24 treninger, øktene er ca 60-75 min, morgenøker 60 min

Det kan kjøpes treningskort på alle. 10 treninger, eller etter egen avtale ☺

Alle treninger kr 2000.- for 10 treninger 1200.-

Premier ☺Vel møtt.

Vi gleder oss til å trene med dere ☺

Noen ganger trengs egen matte

Sprek -hilsen fra Anita & Co ☺