



Timeplan Lier Frisklivssentral - frisklivsresept 5 oktober – 18 desember

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Puls Kl. 1000-1100 Ute ved Fosshagen		Puls og Styrke Kl. 1000-1100 Ute ved Lier bygdetun	Styrkemix Kl. 0900-1000 Ute/inne ved Fosshagen Påmelding
Aerobic Kl 1130-1230 Ute/inne ved Fosshagen Påmelding	Bevegelse og avspenning Kl. 1100-1145 Inne i treningshallen på Fosshagen Påmelding			Yoga Kl. 1015-1115 Inne i treningshall på Fosshagen Påmelding
Friskliv Ung 18-30 år Kl 1300-1530 Variert aktivitet ute Se egen timeplan Påmelding	OBS: <i>Turdager 20 okt og 17 nov. Se informasjon under. All annen trening utgår.</i>		Mensendieck Kl. 1230-1330 Inne i treningshallen på Fosshagen NB: Påmelding, maks 13 personer (kun for reseptdeltagere)	

Smitteversregler for deltakelse på trening

- Alle må vaske hender før de kommer på trening.
- Deltagerne ankommer treningssalen via egen dør.
- Ved ankomst til treningssal SKAL alle deltagere desinfisere hendene. Håndsprit er alltid tilgjengelig.
- Alle deltagere må holde 1 meter avstand i alle retninger før, etter og gjennom hele treningen.
- Ta med egen matte.
- Man kan ikke delta på trening hvis man har symptomer på luftveisinfeksjon.
- Hvis det oppdages symptomer på luftveisinfeksjon skal deltager avslutte treningen med en gang.
- Deltager må melde fra dersom det er mistanke om eller er blitt påvist smitte etter deltakelse på gruppetrening.
- Deltagerne oppfordres til å gå på toalettet hjemme.
- Deltager må vente 10 dager etter hjemkomst før oppmøte på trening ved utenlandsreiser.
- Max 20 kan delta på innetrening, deltagere må melde seg på i forkant av treningen

Turdager

20.10 Skapertjern. Felles avreise fra Fosshagen kl. 09:30. Oppmøte Myrvold parkeringsplass kl. 10:00. Ta med mat og drikke.
17.11 Obelisk Tranby. Felles avreise fra Fosshagen kl. 09:45. Oppmøte Lier IL klubbhus kl. 10:00. Ta med mat og drikke.

Egenandel: 300 kr for 12 uker

Timebeskrivelse

Styrkemix: Felles oppvarming, deretter stasjoner med styrketrening.

Aerobic: Enkle bevegelser til musikk.

Puls: Aktiviteter utendørs med fokus på kondisjon.

Bevegelighet og Avspenning: Rolige, bevisstgjørende, styrkende og avspennende øvelser.

Puls og Styrke: Aktiviteter utendørs med fokus på kondisjon og styrke.

Mensendieck: Trening med fokus på pust, styrke, balanse og fleksibilitet.

Turdag: Turene varer ca. 2-3 timer inkludert lunsjpause. Vi går 3-5 km. Tempo tilpasses den enkelte.