



Periodeplan ukene 2 - 8

Uke	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3		Gruppe 4	
	Mandag	Torsdag	Mandag	Torsdag	Onsdag	Fredag	Onsdag	Fredag
2	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Johan
3	Styrke Høy Nye gymsal Student/Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Cato	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Johan	Styrke Høy Nye gymsal Student/Johan	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Styrke Høy Nye gymsal Johan
4	Koordinasjon Høy Nye gymsal Student/Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Student/Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Student/Cato	Koordinasjon Høy Nye gymsal Student/Tomas	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas
5	Styrke Høy Nye gymsal Student/Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Student/Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Student/Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Student/Johan	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Johan
6	Spent Høy Nye gymsal Student/Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Cato	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Johan	Spent Høy Nye gymsal Student/Johan	Spent Høy Nye gymsal Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Spent Høy Nye gymsal Johan
7	Koordinasjon Høy Nye gymsal Student/Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Student/Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Student/Cato	Koordinasjon Høy Nye gymsal Student/Tomas	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas
8	Styrke Høy Nye gymsal Student/Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Student/Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Student/Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Student/Johan	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Johan

Info i ruta er bygd opp med **tema**, (spenst, styrke, koordinasjon og bevegelighet), **intensitet**, (høy, middels eller lav, lav intensitet er på bevegelighetstrening.) **sted** og **ansvarlig** lærer for økta.

I denne perioden er det lagt opp til 4 økter med Stryke, spent og koordinasjon, og 2 økter med bevegelighet.

Det vil i ukene 3-8 være studenter både mandager og torsdager☺

PS! Periodeplaner blir hengt opp i klasserom og lagt ut på hjemmesiden under basistrening.

Mvh

Cato, Tomas, Johan og Tormod