



Periodeplan ukene 41-45

	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3		Gruppe 4	
Uke	Mandag	Torsdag	Mandag	Torsdag	Onsdag	Fredag	Onsdag	Fredag
41	Koordinasjon Middels Nye gymsal Johan	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Koordinasjon Middels Nye gymsal Johan	Fotografering Alle grupper Trening først	Koordinasjon Middels Nye gymsal Johan	Fotografering Alle grupper Trening først	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas
42	Styrke Høy Nye gymsal Student/Cato	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Cato	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Cato	Styrke Høy Nye gymsal Cato	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas
43	Spenst Høy Gamle gymsal Student/Johan	Bevegelighet Lav Nye gymsal Student/Cato	Bevegelighet Lav Nye gymsal Cato	Spenst Høy Gamle gymsal Johan	Bevegelighet Lav Nye gymsal Cato	Spenst Høy Gamle gymsal Johan	Spenst Høy Gamle gymsal Johan	Bevegelighet Lav Nye gymsal Cato
44	Styrke Høy Nye gymsal Student/Johan	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Styrke Høy Nye gymsal Johan	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas
45	Koordinasjon Middels Nye gymsal Student/Cato	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Koordinasjon Middels Nye gymsal Cato	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Koordinasjon Middels Nye gymsal Cato	Koordinasjon Middels Nye gymsal Cato	Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas

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.

Merk at dere har en trening i gamle og en i nye gymsal i uka.

Dette er første periode med **Basismesterskap**. Tomas har en hinderløype som dere skal øve på i uke 41 og 42. I uke 44 og 45 er det tidtaking på løypa.

Vi er så heldige at elever fra Gausdal vgs. skal ha ansvar for treninger. De vil ha ansvar for mandager fra og med uke 42. Mandag i uke 41 kommer de for å hilse på og være med på en trening:)

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

Mvh

Cato, Tomas, Johan og Tormod