



# Periodeplan ukene 46-50

	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3		Gruppe 4	
Uke	Mandag	Torsdag	Mandag	Torsdag	Onsdag	Fredag	Onsdag	Fredag
46	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Cato	Oppsamling Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Cato	Oppsamling Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Oppsamling Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Oppsamling Basis- mesterskapet Gamle gymsal Tomas	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato
47	Styrke Høy Gamle gymsal Student/Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Johan	Styrke Høy Gamle gymsal Student/Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Johan	Styrke Høy Gamle gymsal Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Johan	Styrke Høy Gamle gymsal Tomas	Spent Høy Gamle gymsal Johan
48	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Cato	Styrke Høy Gamle gymsal Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Student/Cato	Styrke Høy Gamle gymsal Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Styrke Høy Gamle gymsal Johan	Koordinasjon Middels Gamle gymsal Cato	Styrke Høy Gamle gymsal Johan
49	Koordinasjon Høy Nye gymsal Student/Tomas	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Bevegelighet Høy Gamle gymsal Cato	Koordinasjon Høy Nye gymsal Tomas
50	Styrke Høy Nye gymsal Student/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

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 dere at det er trening i kun gamle gymsal i uke 46-48 pga tentamen i nye gymsal. Oppsamling Basismesterskap i uke 46.**

**Vi forsetter med studenter fra Gausdal på mandager:)**

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

Mvh  
*Cato, Tomas, Johan og Tormod*