

# TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Tone Figenschau

Kurskode: Sortland II Høst-24

<b>Treff</b>	<b>Tid treff, inkl. veie</b>	<b>Tid veie</b>
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt i uke 39	I treffet
<b>Intensivtreff 2, 3 og 4</b> 2: Den brede vei 3: Din start-matplan 4: Smaker i balanse <u>Fredag 27.09.24</u> Kl 10:00 – 12:30: Treff 2 <i>1 time pause</i> Kl 13:30 – 16:30: Treff 3 og 4		
Treff 5 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt i uke 41 (09.10)	I treffet
Treff 6 Din kroppstype	Onsdag 16/10, 18.00-1930	18.00
Treff 7 Din egen vei	Onsdag 6/11, 18.00-1930	18.00
Treff 8 Karbohydratene	Onsdag 13/11, 18.00-1930	18.00
Treff 9 Skalatenking	Onsdag 27/11, 18.00-1930	18.00
Treff 10 Proteiner og fett	Onsdag 11/12, 18.00-1930	18.00
Treff 11 Fremtiden	Onsdag 08/01.25, 18.00-1930	18.00
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt i uke 4 (onsdag 22.01.25)	I treffet