

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Tone Figenschau

Kurskode: Sortland Vår-25

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt i uke 2	I treffet
ALTERNATIV 1 LØRDAG 25.01.25		
Intensivtreff 2, 3 og 4 2: Den brede vei 3: Din start-matplan 4: Smaker i balanse Kl 10:00 – 12.30: Treff 2 <i>1 times pause</i> Kl 13.30 – 15.30 Treff 3 og 4		
eller		
ALTERNATIV 2 MANDAG 27.01.25		
Intensivtreff 2, 3 og 4 2: Den brede vei 3: Din start-matplan 4: Smaker i balanse Kl 16:00 – 18.00: Treff 2 <i>30 minutters pause</i> Kl 18.30 – 20:30: Treff 3 og 4		
Treff 5 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt mandag 04.02	I treffet
Treff 6 Din kroppstype	Mandag 18.02 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 7 Din egen vei	Mandag 03.03 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 8 Karbohydratene	Mandag 18.03 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 9 Skalatenking	Mandag 31.03 kl18.00-19.30	18.00
Treff 10 Proteiner og fett	Mandag 07.04 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 11 Fremtiden	Mandag 28.04 kl18.00-19.30	18.00
Treff 12 Motivasjonsmøte 3	Avtales individuelt, Mandag 12.05	I treffet