

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Tone Figenschau

Kurskode: Tromsø Høst-25

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt i uke 35	I treffet
ALTERNATIV 1 LØRDAG 30.08.25 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 TIRSDAG 02.09.25 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 i uke 38 (16.09)	I treffet
Treff 6 Din kroppstype	Tirsdag 23/09 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 7 Din egen vei	Tirsdag 14/10 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 8 Karbohydratene	Tirsdag 4/11 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 9 Skalatenking	Tirsdag 18/11 kl18.00-19.30	18.00
Treff 10 Proteiner og fett	Tirsdag 09/12 kl 18.00-19.30	18.00
Treff 11 Fremtiden	Tirsdag 06/01.26 kl18.00-19.30	18.00
Treff 12 Motivasjonsmøte 3	Avtales individuelt tirsdag 13.01.2026	I treffet