

# TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

**Kursholder:** Eve Nelson Aksnes/Anette Tyssebotn **Kurskode:** (Int-gr1-2024)

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt	I treffet
<b>Intensivtreff 2, 3 og 4</b> 2: Den brede vei - 3: Din start-matplan - 4: Smaker i balanse <u>Lørdag 16 nov</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 treffet
Treff 6 Din kroppstype	Torsdag 21/11, kl 17.00 – 18.00	
Treff 7 Din egen vei	Torsdag 28/11, kl 17.00 – 18.00	Etter treff
Treff 8 Karbohydratene	Torsdag 5/12 , kl 17.00 – 18.00	
Treff 9 Skalatenking	Torsdag 12/12, kl 17.00 – 18.00	Etter treff
Treff 10 Proteiner og fett	Torsdag 19/12, kl 20.00 – 21.00	Etter treff
Treff 11 Fremtiden	Torsdag 2/1, kl 20.00 – 21.00	Etter treff
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet