

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Trude Emaus

Kurskode: (Int-gr1-2022)

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt	I treffet
Intensivtreff 2, 3 og 4 2: Den brede vei - 3: Din start-matplan - 4: Smaker i balanse <u>Søndag 13.mars</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	Tirsdag 22/3, 1800-1900	
Treff 7 Din egen vei	Tirsdag 29/3, 1800-1930	1900-1930
Treff 8 Karbohydratene	Tirsdag 19/4, 1800-1930	1900-1930
Treff 9 Skalatenking	Onsdag 26/4, 1800-1930	1900-1930
Treff 10 Proteiner og fett	Onsdag 10/5, 1800-1930	1900-1930
Treff 11 Fremtiden	Onsdag 24/5, 1800-1930	1900-1930
Treff 12 Motivasjonsmøte 3	Avtales individuelt	I treffet