

Ansatt timer
Høsten 2017 – Studentsenteret
(16.08.17)

Uke:	Dato:	Mandag Kl.15.15-16.15 Styrke / Step / Kondisjon / egentrening Stacy	Tirsdag Kl.16:00 Yoga Randi (frem til og med den 15.09 begynner timen kl.15:15) Stina + Riyas vikarierer mens Randi er bortreist	Onsdag Kl.16.00 SiB Sykkel Stacy (frem til og med den 15.09 begynner timen kl.15:15)	Torsdag: Kl. 07:30-08:15 Sal time-Styrke / egentrening ?	Merknad:
33	14.08	Styrke - overkropp				
	15.08		YOGA + meditasjon			Riyas
	16.08			SiB Sykkel		Pulstopp
	17.08				Egentrening	
34	21.08	Tabata				
	22.08		YOGA + meditasjon			Stina
	23.08			SiB Sykkel		Intervall
	24.08				Egentrening	
35	28.08	Mage/Rygg				
	29.08		YOGA + meditasjon			Stina
	30.08			SiB Sykkel		Pulstopp
	31.08				Egentrening	
36	04.09	Step/intervall				
	05.09		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	06.09			SiB Sykkel		Intervall
	07.09				Egentrening	
37	11.09	Styrke - overkropp				
	12.09		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	13.09			SiB Sykkel		Pulstopp
	14.09				Egentrening	
38	18.09	Tabata				
	19.09		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	20.09			SiB Sykkel		Intervall
	21.09				Egentrening	

39	25.09	Mage/Rygg				
	26.09		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	27.09			SiB Sykkel		Pulstopp
	28.09				Egentrening	
40	02.10	Step/intervall				
	03.10		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	04.10			SiB Sykkel		Intervall
	05.10				Egentrening	
41	09.10	Styrke - overkropp				
	10.10		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	11.10			SiB Sykkel		Pulstopp
	12.10				Egentrening	
42	16.10	Tabata				
	17.10		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	18.10			SiB Sykkel		Intervall
	19.10				Egentrening	
43	23.10	Mage/Rygg				
	24.10		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	25.10			SiB Sykkel		Pulstopp
	26.10				Egentrening	
44	30.10	Step/Styrke				
	31.10		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	01.11			SiB Sykkel		Intervall
	02.11					

45	06.11	Styrke – overkropp				
	07.11		YOGA + meditasjon			Riyas/Stina
	08.11			SiB Sykkel		Pulstopp
	09.11				Egentrening	
46	13.11	Tabata				
	14.11		YOGA + meditasjon			Randi
	15.11			SiB Sykkel		Intervall
	16.11				Egentrening	

