

SiB, UiB, HiB, NHH osv.
Ansatt trening – gruppesal, yoga og sykkeltimer
Våren 2016 – Studentsenteret
(07.01.16)

Uke:	Dato:	Mandag Kl.15.15-16.15 Styrke / kondisjon <i>Stacy</i>	Tirsdag Kl.16:00-17.30 Mantra Yoga + meditasjon <i>Randi</i>	Onsdag Kl.16:00-17.00 SiB Sykkel <i>Stacy</i>	Merknad:
2	11.01	Balanse + mage/rygg			
	12.01		YOGA		
	13.01			SiB Sykkel	pulstopp
3	18.01	Styrke overkropp			
	19.01		YOGA		
	20.01			SiB Sykkel	intervall
4	25.01	Step intervall			
	26.01		YOGA		
	27.01			SiB Sykkel	pulstopp
5	01.02	Full kropp/Tabata			
	02.02		YOGA		
	03.02			SiB Sykkel	intervall
6	08.02	Balanse + mage/rygg			
	09.02		YOGA		
	10.02			SiB Sykkel	pulstopp
7	15.02	Styrke overkropp			
	16.02		YOGA		
	17.02			SiB Sykkel	intervall
8	22.02	Step intervall			
	23.02		YOGA		
	24.02			SiB Sykkel	pulstopp
9	29.02	Fullkropp/Tabata			
	01.03		YOGA		
	02.03			SiB Sykkel	intervall
10	07.03	Balanse + mage/rygg			
	08.03		YOGA		
	09.03			SiB Sykkel	pulstopp
11	14.03	Styrke overkropp			
	15.03		YOGA		
	16.03			SiB Sykkel	intervall
12	21.03	Ingen trening			PÅSKE
	22.03		Ingen trening		PÅSKE
	23.03			Ingen trening	PÅSKE
13	28.03	Ingen trening			PÅSKE
	29.03		YOGA		
	30.03			SiB Sykkel	pulstopp

Uke:	Dato:	Mandag Kl.15.15-16.15 Styrke / stepintervall / balanse Stacy	Tirsdag Kl.16:00-17.30 Mantra Yoga + meditasjon Randi	Onsdag Kl.16:00-17.00 - kondisjonstrening: SiB Sykkel Stacy	Merknad:
14	04.04	Step intervall			
	05.04		YOGA		
	06.04			SiB Sykkel	intervall
15	11.04	Full kropp/Tabata			
	12.04		YOGA		
	13.04			SiB Sykkel	pulstopp
16	18.04	Balanse + mage/rygg			
	19.04		YOGA		
	20.04			SiB Sykkel	intervall
17	25.04	Styrke overkropp			
	26.04		YOGA		
	27.04			SiB Sykkel	pulstopp
18	02.01	Step intervall			
	03.03		YOGA		
	04.05			SiB Sykkel	intervall
19	09.05	Full kropp/Tabata			
	10.05		YOGA		
	11.05			SiB Sykkel	pulstopp
20	16.05	Ingen trening			PINSE
	17.05		Ingen trening		17.05
	18.05			SiB Sykkel – kl.15.15	intervall
21	23.05	Balanse + mage/rygg			
	24.05		YOGA kl.15.15		
	25.05			SiB Sykkel – kl.15.15	pulstopp
22	30.05	Styrke overkropp			
	31.05		YOGA kl.15.15		
	01.06			SiB Sykkel – kl.15.15	intervall
23	06.06	Step intervall			
	07.06		YOGA kl.15.15		
	08.06			SiB Sykkel – kl.15.15	pulstopp
24	13.06	Full kropp/Tabata			
	14.06		YOGA kl.15.15		
	15.06			SiB Sykkel – kl.15.15	intervall

OBS!

- De siste 30 minuttene av yogatimen er til meditasjon og avholdes på «Midtrommet» i 2. etasje på Studentsenteret.
- Etter den 15.05 begynner alle timene klokken 15.15 grunnet sommertid for UiB ansatte.