

Uke 1

TIMEPLAN FOR 2.-20.juni 2014

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag			
08.45 – 10.00	Pulje 1: Test/ samtaler	Pulje 1: Opplæring i kondisjons- og styrkerom	Pulje 2: Test/ samtaler	A: Styrketrening	B: Stavgang	Teori: Kosthold i Kurssal 2	A: Teori: Treningslære i kurssal 1	B: Teori: Treningslære i Kurssal 2
10.15 – 11.30	Pulje 1: Test/ samtaler	Pulje 2: Test/ samtaler	A: Teori: Sykd.lære i kurssal 2	B: Teori: Sykd.lære i Plenum	Hjertetrim i gymsalen	Spinning		
11.30 – 12.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj			
12.30 – 13.00	Kl. 12.15: Pulje 1: Test/ samtaler	Pulje 1 og 2: "Kunsten å være i bevegelse" i gymsalen	Teori: Endringsprosessen i Kurssal 2		Røykeslutt i Kurssal 2			
13.00 – 13.30								
13.30 – 14.00	Pulje 1: Test/ samtaler	Pulje 2: Opplæring i kondisjons- og styrkerom	A: Gangtest i gymsalen	B: Styrketrening	Sirkeltrening i gymsalen			
14.00 – 14.30	Pulje 1: Turgåing fra resepsjon							
14.30 – 15.00			Info med psykolog i Kurssal 2		Avspenning/ autogen trening i gymsalen			
15.00 – 15.30	Pulje 1 og 2: Felles informasjon i resepsjonen		Gjennomgang av "Tanita" i Kurssal 1					
15.30 – 16.00								

Fargekoder intensitet:

Lett
Borg 9-12

Medium
Borg 13-14

Hard
Borg 15-17

Uke 2

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
08.45 – 10.00	Teori: Helse og livsstil i Kurssal 2	"Trening surprise" i gymsalen	Teori: kl.09.00 Helse og livsstil i Kurssal 2	Spinning	Hjertetraining i gymsalen	
10.15 – 11.30	Styrke med strikk i gymsalen	Motivasjonssamtale fysisk aktivitet Kurssal 2	A: Trening på ball i gymsal	A: Praktisk kosthold	B: Styrke	Info ved LHL om pasientorganisasjon
11.30 – 12.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
12.30 – 13.00		Samtaler med sykepleier				
13.00 – 13.30	Intervalltrening ute		A: Gruppesamtale	B: Trening på ball i gymsal		
13.30 – 14.00		Samtaler med sykepleier/ Sirkeltrening		A: Styrke	B: Praktisk kosthold	
14.00 – 14.30						
14.30 – 15.00	Teori: Kosthold i Kurssal 2	Avspenning- Autogen trening	Vektreduksjon i Kurssal 2			
15.00 – 15.45		Røykeslutt: oppmøte resepsjon				

Fargekoder intensitet:	Lett Borg 9-12	Medium Borg 13-14	Hard Borg 15-17
------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------

Uke 3

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag			
08.45 – 10.00	FRILUFTSDAG	Basseng		Sirkeltrening i gymsalen	Turorientering ute	Intervalltrening i kondisjonsrommet		
10.15 – 11.30		A: Gruppe-samtale	B: Samtaler	A: Fri	B: Teori: Sykd.lære i Plenum	A: Styrke	B: Praktisk kosthold	Evaluering
11.30 – 12.30		Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj
12.30 – 13.00		A: Samtaler	B: Gruppe-Samtale (til kl.13.45)	Røykeslutt i Kurssal 1		Teori: "Snart hjem-hva nå?" i Kurssal 2		
13.00 – 13.30								
13.30 – 14.00				A: Gangtest i gymsalen	B: Frisbeegolf	A: Praktisk kosthold	B: Styrke	
14.00 – 14.30								
14.30 – 15.00			Spinning					
15.00 – 15.30		Egenaktivitet i basseng		Vektreduksjon i Kurssal 2				
15.30 – 16.00								

Fargekoder intensitet:	Lett Borg 9-12		Medium Borg 13-14		Hard Borg 15-17	
------------------------	--------------------------	--	-----------------------------	--	---------------------------	--