**Program:**

**Mandag 1.september:**

11.00 – 12.15 Trening av utholdenhet v/Jan Helgerud

12.30 – 13.15 Lunsj

13.15 – 14.00 Trening av utholdenhet v/ Jan Helgerud

14.15 - 15.00 Trening av utholdenhet v/ Jan Helgerud

15.15 – 16.00 Trening av styrke v/ Jan Hoff

16.00 – 16.45 Middag

16.45 – 17.15 Trening av styrke v/ Jan Hoff

17.30 - 18.15 Trening av styrke v/ Jan Hoff

**Tirsdag 2. september:**

08.30 – 12.15 Oksygenopptaksmåling og kraft-måling v/Jan Hoff og Jan Helgerud

12.15 – 13.00 Lunsj

13.00 – 17.00 Styrke-praksis og utholdenhetspraksis v/Jan Hoff og Jan Helgerud

**Onsdag 3. september**

08.30 – 10.15 Pasient styrke v/Jan Hoff

10.30 – 12.15 Pasient utholdenhet v/Jan Helgerud

12.15 – 13.00 Lunsj

13.00 – 14.00 Styrketreningseffekt på utholdenhet v/Jan Helgerud

14.15 – 17.00 Praktisk trening v/Jan Helgerud og Jan Hoff

Sosial kveld!

**Torsdag 4. september**

08.30 – 10.15 Energiomsetning v/Jan Helgerud

10.30 – 12.15 Trening motorikk v/Jan Hoff

12.15 – 13.00 Lunsj

13.00 – 14.00 Treningsplanlegging V/Jan Hoff

14.15 – 15.00 Oppsummering v/Jan Hoff og Jan Helgerud