

Hvem trener mest ?

- de på styrkerommet eller
de på gruppetrening??

Tema: Lett & svett

– eller vaskebrett ????



Gruppe- og individuell konkurranse

Gruppekonsurransen trenger du ikke å melde deg på til, det er kun en statistisk oversikt på de som logger seg inn til trening hver dag. Vi kjører ut tabell på dette hver mandag i konkurranseperioden for å se hvordan gruppene ligger an.

Den individuelle konkurransen bestemmer du selv om du vil være med på. Skriv navnet ditt på de grønne plakatene og fyll opp søylen din med klistermerker! Dersom du har gruppetreningskort, kan du sanke poeng både fra styrketrening og gruppetrening. Men de dagene du eventuelt trener styrke/kondisjon på egen hånd tilfaller poengene dine "styrkegruppa" på lagkonkurransen!

30. november er siste mulige dag til å sanke poeng. Deretter møtes de som har lik poengsum/flest poeng til kappestrid og finale, 4. November.

Periode:

1. Oktober – 30. November
(61 dager)

Oppgaven:

Å trene så mange dager som mulig i konkurranseperioden

Poeng:

Du får max. 1 klistermerke av oss pr dag etter fullført treningsøkt

Er du med?????