

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00-08:00	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
08:05-08:15	Morgeninfo (Spisesalen)	Morgeninfo (Spisesalen)	Morgeninfo (Spisesalen)	Morgeninfo (Spisesalen)	Morgeninfo (Spisesalen)
08:30-09:30	Gruppe A: Styrketrening på apparater (Apparatrommet) Delt i to puljer – se liste Gruppe B: Bassengtrening	Gruppe A: Bassengtrening Gruppe B: Styrketrening på apparater (Apparatrommet) Delt i to puljer – se liste	Gruppe A: Styrketrening (Trenings salen) Gruppe B: Rolig egenaktivitet: Basseng, tur eller annen aktivitet	Intro Medisinsk Yoga (Alle, Trenings salen)	Gruppe A: 4x4 intervalltrening (Apparatrommet) Gruppe B: Trening på ball (Trenings salen)
09:45-10:15	MELLOMMÅLTID	MELLOMMÅLTID	MELLOMMÅLTID	MELLOMMÅLTID	MELLOMMÅLTID
10:15-11:00	Hjertets oppbygning og funksjon (Undervisningsrom 1) Varig vektreduksjon I (Alle, Undervisningsrom 1)	Energiøkonomisering (Alle, Undervisningsrom 1)	Tankevirus I (Alle, Undervisningsrom 1)	Midtveis målsamtale Gruppesamling Team 1: Undervisningsrom 1 Team 2: Grupperom 1 Team 3: Undervisningsrom 2	Presentasjon av Kreftomsorg Rogaland og Kreftforeningen (Kreft, Trenings salen) Trening og hjerte (Hjerte, Undervisningsrom 1)
11:15-12:00	Hjerte- og karsykdommer (Hjerte, Undervisningsrom 1)	Egenbehandlingsplan (Lunge, Trenings salen)	Struktur (Alle, Undervisningsrom 1)	Tankevirus II (Alle, Undervisningsrom 1)	Seksuell helse (Kreft, Trenings salen)
12:00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
12:45-13:30	Nikotinavenning (For de det er aktuelt for, peisestue)	Kosthold II (Hjerte, Undervisningsrom 1)	Livskvalitet (Alle, Undervisningsrom 1)	Struktur – praktisk oppfølging (For de som ønsker, Undervisningsrom 1)	Gruppearbeid Gruppe A: Undervisningsrom 1 Gruppe B: Grupperom 1
14:00-15:00	Tur mot Hå Gamle Prestegard Oppmøte ved hovedinngangen	Gruppe A: 13:45-14:30 Oppmerksomhetstrening (Trenings salen) Gruppe B: 14:30-15:15 Oppmerksomhetstrening (Trenings salen)	Gruppe A: Rolig egenaktivitet: Basseng, tur eller annen aktivitet Gruppe B: 4x4 intervalltrening (Apparatrommet)	Gruppe A: Trening på ball (Trenings salen) Gruppe B: Styrketrening ute Oppmøte ved hovedinngangen	
16:00	MELLEMAT	MELLEMAT	MELLEMAT	MELLEMAT	MELLEMAT
20:00	KVELDSMAT	KVELDSMAT	KVELDSMAT	KVELDSMAT	KVELDSMAT