

# Schema VT 2022 Rehabiliterad träning (RIT)

Förutom passen i schemat nedan erbjuder vi träning på:

- **Onsdagar:** egenträning med instruktör (i framgångshallen) 10.00–11.00, möjlighet till teknikträning 11.00 – 12.00 samt digitalt pass på zoom 14.30 – 15.30
- **Grundträning** innebär att man tränar kvaliteter som styrka, kondition och rörlighet
- **Teknik** innebär att man tex tränar rullstolsteknik, gång och förflyttningar
- **Bassäng** parallellt pass kommer erbjudas för de som inte vill träna bassäng

Vecka	Tisdag		Torsdag	
	09.30–10.30	10.45–11.30	12.30-13.30	14.00 – 15.00
2	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
3	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
4	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
5	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
6	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
7	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
8	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
9	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
10	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
11	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
12	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
13	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
14	Teknik	Grundträning	Teknik	Grundträning
15	Teknik	Bassäng	<b>RÖD DAG</b>	<b>RÖD DAG</b>
16	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
17	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
18	Teknik	Grundträning	Teknik	Bassäng
19	Teknik	Bassäng	Teknik	Grundträning
20	Utepass	Utepass	Teknik	Bassäng
21	Utepass	Utepass	<b>RÖD DAG</b>	<b>RÖD DAG</b>
22	Utepass	Utepass	Teknik	Bassäng
23	Utepass	Utepass	<b>AVSLUTNING</b>	<b>AVSLUTNING</b>