



# OPTIMAL STYRKETRENING

Mandag 20/02 kl 18.00 - 20.00

Vi har gleden av å invitere alle våre medlemmer til temakveld om styrketrening med vår personlige trener Are Andresen.

## Vi ser nærmere på:

- Hvor ofte bør jeg trene styrke
- Hvor mange reps og sett bør jeg ha
  - Hvor tungt skal det være
- Hvor ofte bør jeg variere treningen
  - Hva skal jeg spise

Foredraget er gratis  
Påmelding til [are@tifviking.no](mailto:are@tifviking.no) innen 18/02.  
Det blir enkel servering.



**Sted: Hjørneværelset, Vikinghallen**