



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



TEMA: GODT FOR DINE BEN OG FØDDER

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

TIRSDAG

STÆRK ANKEL/FOD
[START HER](#)

ONSDAG



TORSDAG

MORGENTRÆNING
SKIFT IMELLEM DEM
[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG /
SØNDAG

TRÆNING MED
ELASTIK - SERIE 1
[START HER](#)

BALANCETRÆNING
[START HER](#)

