



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



### TEMA: GODT FOR DINE ARME OG HÆNDER

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



#### MANDAG

STÆRK SKULDER

[START HER](#)

FYSIOFLOW

[START HER](#)



#### TIRSDAG

#### ONSDAG

STÆRK  
ALBUE / HÅND

[START HER](#)



#### TORSDAG

#### FREDAG

TRÆNING MED  
ELASTIK - SERIE 2

[START HER](#)



#### LØRDAG / SØNDAG