



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



TEMA: GODT FOR DINE KNÆ

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

SKÅNSOM TRÆNING
[START HER](#)

STÆRK KNÆ
[START HER](#)

TIRSDAG

GÅTUR

ONSDAG

STYRKETRÆNING
EFTER
FORSKRIFTERNE
[START HER](#)

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



TORSDAG

SKÅNSOM TRÆNING
[START HER](#)

STÆRK KNÆ
[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG /
SØNDAG

GÅTUR

