



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



TEMA: GODT FOR SKULDER OG NAKKE

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

KONTORØVELSER
[START HER](#)

STÆRK SKULDER
[START HER](#)

TIRSDAG

ONSDAG

TRÆNING MED
ELASTIK- SERIE 2
[START HER](#)



TORSDAG

STÆRK SKULDER
[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG / SØNDAG

SMIDIG BRYST
[START HER](#)

