



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



TEMA: KONDITION FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

PULSTRÆNING MED
RIKKE

[START HER](#)

TIRSDAG

ONSDAG

ROLIG RYTME
[START HER](#)

INTERVALTRÆNING -
EMOM

[START HER](#)



TORSDAG

MORGENTRÆNING
SKIFT IMELLEM DEM

[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG / SØNDAG

PULSTRÆNING MED
RIKKE

[START HER](#)

