



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



TEMA: GODT FOR DINE KNOGLER

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

OSTEOPOROSE
FORSK. SERIER

[START HER](#)

TIRSDAG

ONSDAG

OSTEOPOROSE
FORSK. SERIER

[START HER](#)



TORSDAG

FREDAG

STYRKETRÆNING
EFTER
FORSKRIFTERNE

[START HER](#)

**LØRDAG /
SØNDAG**

MORGENTRÆNING
SKIFT IMELLEM DEM

[START HER](#)

