



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS FYSIOFEMININ



## TEMA: STYRKE FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

STYRKETRÆNING  
EFTER  
FORSKRIFTERNE

[START HER](#)

TRÆNING MED  
STOR BOLD - SERIE 2

[START HER](#)



TORSDAG

FREDAG

LØRDAG /  
SØNDAG

STYRKETRÆNING  
MED HÅNDVÆGTE  
[START HER](#)

TRÆNING MED  
ELASTIK  
[START HER](#)

TRÆNING I DET FRI  
[START HER](#)

