



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS SENIORZONEN



## TEMA: STYRKE FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

TIRSDAG

STYRKETRÆNING  
EFTER  
FORSKRIFTERNE

[START HER](#)

TRÆNING MED  
STOR BOLD  
SERIE 2

[START HER](#)



ONSDAG



TORSDAG

STYRKETRÆNING  
MED HÅNDVÆGTE

[START HER](#)

TRÆNING MED  
ELASTIK

[START HER](#)

FREDAG



LØRDAG /  
SØNDAG

TRÆNING I DET FRI  
[START HER](#)