



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS SENIORZONEN



### TEMA: BLID TRÆNING FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



#### MANDAG

MORGENTRÆNING  
SKIFT IMELLEM DEM

[START HER](#)

#### TIRSDAG



#### ONSDAG

SKÅNSOM TRÆNING  
[START HER](#)

TRÆNING MED  
FOAMROLLER  
[START HER](#)



#### TORSDAG

ROLIG RYTME  
[START HER](#)

FYSIOFLOW  
[START HER](#)

#### FREDAG



#### LØRDAG / SØNDAG

MORGENTRÆNING  
SKIFT IMELLEM DEM  
[START HER](#)

FYSIOYOGA  
[START HER](#)