



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: GODT FOR SKULDER OG NAKKE

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -

MANDAG

KONTORØVELSER
[START HER](#)

STÆRK SKULDER
[START HER](#)

TIRSDAG

ONSDAG

TRÆNING MED
ELASTIK
SERIE 2
[START HER](#)

TORSDAG

STÆRK SKULDER
[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG /
SØNDAG

SMIDIG BRYST
[START HER](#)