



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: SKÅNSOM TRÆNING FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -

MANDAG

PULSTRÆNING MED
RIKKE
SERIE 1
[START HER](#)

TIRSDAG

KONTORØVELSER
[START HER](#)

ONSDAG

TORSDAG

SKÅNSOM TRÆNING
[START HER](#)

FYSIOFLOW
[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG / SØNDAG

MORCENTRÆNING
SKIFT IMELLEM DEM

[START HER](#)