



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS SENIORZONEN



## TEMA: GODT FOR DINE KNÆ

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -

### MANDAG

SKÅNSOM TRÆNING  
[START HER](#)

STÆRK KNÆ  
[START HER](#)

### TIRSDAG

**GÅTUR**

### ONSDAG

STYRKETRÆNING  
EFTER  
FORSKRIFTERNE  
[START HER](#)

TRÆNING MED  
ELASTIK  
SERIE 1  
[START HER](#)

### TORSDAG

SKÅNSOM TRÆNING  
[START HER](#)

STÆRK KNÆ  
[START HER](#)

### FREDAG

SKÅNSOM TRÆNING  
[START HER](#)

STÆRK KNÆ  
[START HER](#)

### LØRDAG / SØNDAG

**GÅTUR**