



# MIN TRÆNINGSSUGE

## MEDLEM HOS SENIORZONEN



## TEMA: GODT FOR DINE BEN OG FØDDER

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

TIRSDAG

STÆRK ANKEL/FOD  
[START HER](#)



ONSDAG



TORSDAG

MORGENTRÆNING  
SKIFT IMELLEM DEM  
[START HER](#)

FREDAG



LØRDAG /  
SØNDAG

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

BALANCETRÆNING  
[START HER](#)