



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: GODT FOR DINE ARME OG HÆNDER

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

STÆRK SKULDER
[START HER](#)

FYSIOFLOW
[START HER](#)

TIRSDAG



ONSDAG

STÆRK
ALBUE / HÅND
[START HER](#)



TORSDAG

FREDAG

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



LØRDAG /
SØNDAG