Vecko Planering Egen träning

Detta är ett exempel på hur en vecka kan se ut för egen träning för de som har ambition.

Vi ledare vill att ni **minst kör två pass per vecka** och då inte samma pass. Alla pass har lite olika inriktningar. Har ni frågor kring övningarna skicka ett sms till Jonas L. 070 592 64 67.

* Mån - Tränings Program 1
* Ons - Tränings Program 2
* Fre - Tränings Program 3
* Sön - Tränings Program 4

Viktigt att ha vila och mellan passen. Glöm inte sen är det också så att du tränar för dig och ingen annan… Så ju mer noggrann du är på övningarna desto större effekt får du.