

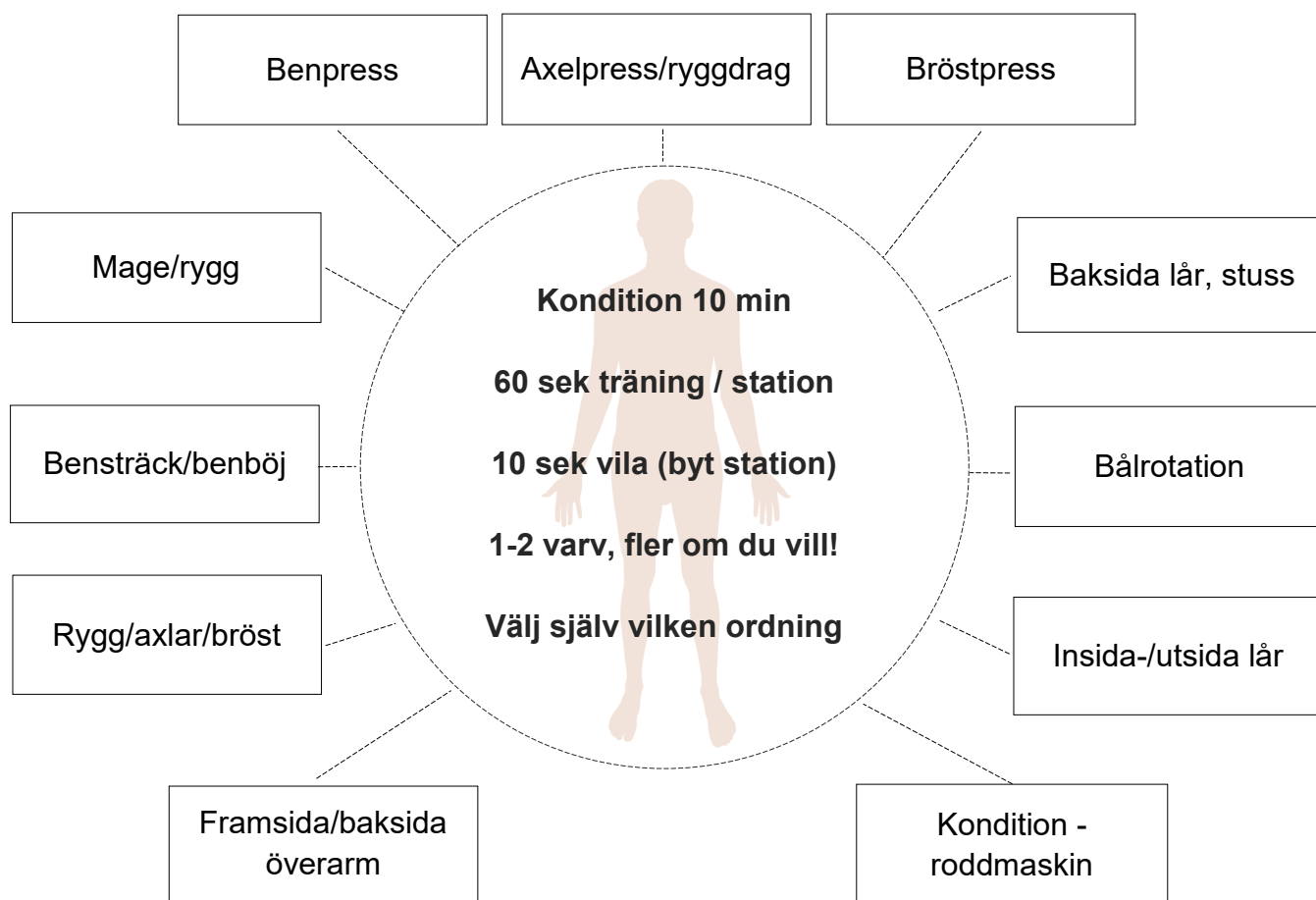
Cirkelträning 4 veckor

Enkelt träningsprogram för hela kroppen

Du förbättrar: styrka, kondition och rörlighet

Insats: ca 35 minuter / pass

Variera nivå: 1 varv, 2 varv, 3 varv



Uppföljning

Vilken effekt upplever du av träningen?		Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Välmående vid start av perioden:.....(1-10)	Dag 1				
Välmående efter 4 veckor:.....(1-10)	Dag 2				
(Sätt själv en siffra mellan 1-10)	Dag 3				