

# UGEPLAN / TRÆNINGSPROGRAM

Uanset hvilken træning du udfører, er det en god idé at forberede din krop; led, muskler og nervesystem. Det vil minimere risikoen for overbelastning/skader, øge din styrke og forbedre effekten af din træning. Brug ca. 10 min. på ledmobiliseringsøvelser - bevæg alle kroppens led, fra storetå til nakke.

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

## STYRKETRÆNING



## KREDSLØBSTRÆNING



## RESTITUTION & HVILE

