



## TRÄNINGSPLANERING FÖR STARK OCH SMIDIG PÅ 21 DAGAR – VECKA 1

För att hålla koll på din träning och för att se hur din träning fortlöper så kan du skriva ut och fylla i denna tabell. Fyll i med ett kryss när du har gjort övningen för den här veckan. Lycka till!

Övningar Vecka 1	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Din dagliga motion	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hållningsprogrammet	<input type="checkbox"/>						
Djupandning/vila		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Rörlighetsträning			<input type="checkbox"/>				
Helkroppsprogrammet			<input type="checkbox"/>				
Nedvarvningspass					<input type="checkbox"/>		
Stretchflow						<input type="checkbox"/>	
Reflektion							<input type="checkbox"/>