

6-veckors vårutmaning

Upplägg

Onsdag 8/5 Informationsträff

- Vi ses på Lövås kl: 18:00 och går igenom programmet för kommande 6 veckor. Sedan ett kortare träningspass tillsammans, ca 30 min. Om man vill kan man väga in sig, för att sedan göra invägning varje onsdag.

Programmet ser ut ungefär så här, med viss förändring med hänsyn till de individuella förutsättningarna och målen. Det finns tex möjlighet att lägga till ett extra träningspass i veckan redan från start beroende på mål.

En daglig powerwalk på 60 min.

- v. 1-3 Träningspass att göra på gymmet eller hemma 2 gånger i veckan
- v. 4-6 Träningspass att göra på gymmet eller hemma 3 gånger i veckan
- v. 1-6 Varje onsdag. Möjlighet att träna tillsammans, utomhus om vädret tillåter.

Om man vill få hjälp med en kostplan, kan man få det.

Anmäl er gärna till mig, så vet jag ungefär hur många som vill vara med.

Varmt välkomna att hänga med på en härlig kickstart på våren!

Sari Abrinder, PT, gruppinstruktör, yogalärare

Tel. 0761-265996

Mail sari.abrinder@gmail.com

