

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

Skriv ut denna:

Här kan du fylla i datum på träningen, hur många set ocg reps du gjort - har du gjort hela programmet gör bara en V. Övrigt kan du skriva i om det var ett jobbigt pass eller om du varit sjuk osv.

Kosten kan du fylla i ett V om det fungerar bra. Annars skriver du vad som inte gått bra.

Sista en GLAD eller LEDSEN gubbe - hur dagen gått.

TRÄNINGSMALL - KOSTMALL: För 1 vecka

Här skriver du i datum och vilken övning på 1, den som är din första övning osv tex knäböj. Rep/set/kg för denna vecka. Har du split program så använd 1 mall för varje pass/vecka. Under datum hur passet gått med 😊 eller ☹️.

Datum:😊 / ☹️	Övning:	SET:	REPS:	Vikt:
Mån	1			
Tis	2			
Ons	3			
Tor	4			
Fre	5			
Sön	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			

KOSTEN:	:-) ELLER :-(	Eller en kortare beskrivning
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

Torsdag	
Fredag	
Lördag	
Söndag	

Helen Odenäng –Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/  
070-6060933

[info@shape4life.se](mailto:info@shape4life.se)

[helendinnt@gmail.com](mailto:helendinnt@gmail.com)

[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se)

[www.kalmarkroppsbalans.se](http://www.kalmarkroppsbalans.se)

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen\_dinnt

KALMAR-STOCKHOLM