

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

helendinnt@gmail.com

www.shape4life.se

www.kalmarkroppsbalans.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinnt

KALMAR-STOCKHOLM