



# TRÄNINGSKORT

[www.friskisvettis.se/vasteras](http://www.friskisvettis.se/vasteras)

Kom ihåg/tips

Namn

Tränare

Uppvärmning

Rörlighet



# TRÄNINGSKORT

[www.friskisvettis.se/vasteras](http://www.friskisvettis.se/vasteras)

Kom ihåg/tips

Namn

Tränare

Uppvärmning

Rörlighet

