IF Friskis&Svettis Västerås
friskissvettis.se/vasteras

# MITT TRÄNINGSPROGRAM – GYM

**Namn:** _____ **Medl. nr:** _____

| Övning | Datum | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |

IF Friskis&Svettis Västerås
friskissvettis.se/vasteras

MITT TRÄNINGSPROGRAM – GYM

Namn: _____ Medl. nr: _____

| Övning | Datum | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |

| Övning | Datum | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |

| Övning | Datum | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |
| | Vikt | | | | | | | | | |
| | Antal | | | | | | | | | |