

FIT BOOTCAMP

TRYKK PÅ
ØKTE FOR Å
ÅPNE FILMEN

EGEN KROPPSVEKT

WWW.FITFOCUS.NO

MANDAG

KONDISJON

CARDIO UTEN HOPP

TRYKK
HER

TIRSDAG

STYRKE FOR HELE
KROPPEN UTEN
UTSTYR
NIVÅ 1

TRYKK
HER

ONSDAG

CORETRENING
TABATA ABS

TRYKK
HER

TORSDAG

STYRKE FOR HELE
KROPPEN UTEN
UTSTYR
NIVÅ 2

TRYKK
HER

FRE/LØR/SØN

CARDIO & CORE

TREN PROGRAMMET
EN AV DAGENE I
LØPET AV HELGEN

TRYKK
HER