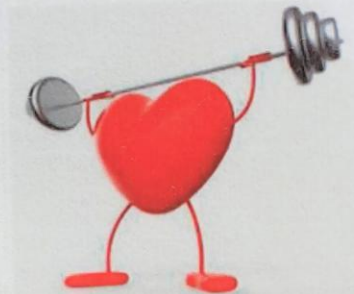


Naturträning



Hallå där! Kul att du vill röra dig lite extra idag 😊

Inte bara en vanlig skogspromenad.
Den här slingan tar dig med på något extra.
Följ markeringen och du har 10 härligt stärkande övningar framför dig.

Du kan välja på tre nivåer:

1. Räcker gott för mig! 😊
2. Lagom är bäst! 😊
3. Känner mig extra stark idag! 😊💧

Promenera eller jogga lätt som uppvärmning till första övningen! Du promenerar, joggar eller springer sedan mellan stationerna. Helt upp till dig och din dagsform.

Gör fler repetitioner eller fler varv om du känner för det.
LYCKA TILL!

-All träning sker under eget ansvar och efter egen förmåga-
Skapad av Sara Lång, Insjön. Kontakt via Messenger/Facebook

**PÅ PRIVAT INITIATIV FINNS DET NU "NATURTRÄNING" VID
CAMPINGEN OCH ÅTERVINNINGSCENTRALEN NEDANFÖR
SKOLAN. FÖLJ SNITSLARNA FRÅN START TILL MÅL.**