EGEN TRÄNING

1. Vilka muskler tränade du idag?
2. Vilket material använde du dig av idag?
3. Vilka övningar jobbade du med idag?
4. Vad gick bra med din träning idag, beskriv utförligt!
5. Vad kan du göra bättre nästa gång med din träning, beskriv utförligt!

**Mejla dina svar till mans.ryback@stockholm.se**

**Senast 20.00 samma dag som du haft din lektion.**

Lycka till!

Hälsningar

Måns

 