©Fit-Click AB ★ Alexandra Sgier ★ Granbergsträsk 136 ★ 936 95 Jörn ★ 076 134 23 44 ★ fit@fit-click.eu ★ www.fit-click.eu ★

Fit-Click™

Workout-Plan

Datum: _____ Ny bedömning: _____

Hundnamn Ras Ålder Hälsotillstånd

Mål Kommentarer

Nybörjare, medelnivå, avancerad		Beskrivning	Set/Rep/Tid	Mån.	Tis.	Ons.	Tors.	Fre.	Lör.	Sön.
Warm up	--- --- ---									
Övrig träning	--- --- ---									
Tävling	--- --- ---									
Balans/ styrka	--- --- ---									
Kardio	--- --- ---									
Mentala övningar	--- --- ---									
Flexibilitet	--- --- ---									
Cool down	--- --- ---									