

Styrketræning i motionscenteret (med Martin Fjølner)

Linjefaget er for et halvt skoleår. Du skal lave dit eget styrketræningsprogram. Du er selv med til at bestemme indholdet i dit træningsprogram.

Du skal vælge styrketræning, hvis du gerne vil en eller flere af nedenstående ting:

- Blive stærkere
- Forebygge skader
- Genoptræne efter en skade
- Få mere overskud i hverdagen
- Forbedre din generelle sundhed