

I dag började jag dagen med ett Styrkepass med Fredrik. Super Bra! Det ska bli spännande att ha en PT.

Målet med styrketräningen är att jag vill fokusera mer på skidåkningen. Fredrik ska guida mig fram till Vasan. Jag återkommer med bilder från passet.



Fredrik Perltoft

Fredrik har lång erfarenhet från träningsbranschen och har tävlat i allt från bodybuilding till långdistanslöpning och inom gruppträning. Funktionell träning är huvudfokus, vilket bland annat syns i hans utbildningsbakgrund: Lic. Korrektiv Funktionell tränare, Lic. Styrkecoach m fl.

UTBILDNINGAR: Funktionell styrketräning

Förövrigt en Jobbedag med fullt ös!
Avslutade med att ta bilen till
Bromölla.

Nya bilen är känns Jätte Bra!



*Tiden är den enda resurs
som inte kan förnyas.*