

# Verksamhetsbeskrivning

Jag bedriver en tränings hemsida som informerar om träning och kost. Vi erbjuder färdiga träningsscheman som passar alla, beroende på vart du än är i din tränings resa. På Informationssida där vi ger tips om olika övningar, kost och tränings principer som kan hjälpa dig att komma över plåtåer i din träning. Vi har även en butik där du kan köpa träningskläder och redskap.