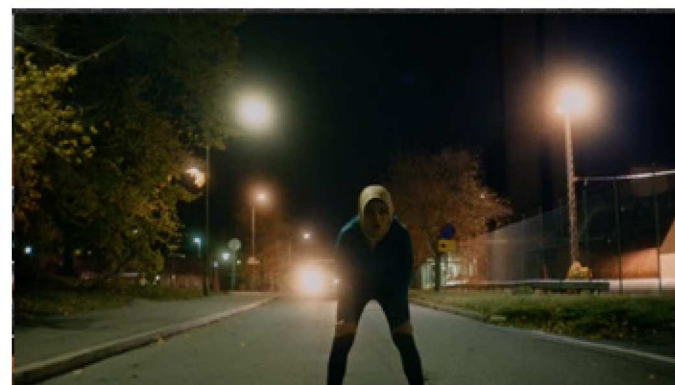
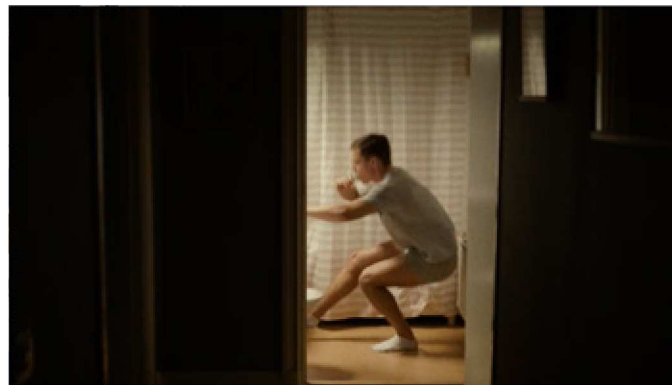




**FÖRSVARSMAKTENS
TRÄNINGSKLUBB**

FILM



STORTAVLA



STREAMER

LADDA NER VÅR APP OCH BÖRJA TRÄNA. HÄR. NU.

Vi har tränat i hundratals år inom Försvarsmakten. För att fler ska få ta del av vår träning startar vi nu träningsklubben FMTK och lanserar en träningsapp. Allt du behöver är din kropp och lite vilja.


Download on the App Store | GET IT ON Google Play | Get it from Microsoft



ALLT DU BEHÖVER FÖR ATT BÖRJA TRÄNA.

Vi har tränat i hundratals år inom Försvarsmakten. För att fler ska få ta del av vår träning startar vi nu träningsklubben FMTK och lanserar en träningsapp. Allt du behöver är din kropp och lite vilja.


Download on the App Store | GET IT ON Google Play | Get it from Microsoft



1 NYTT TRÄNINGSPASS VARJE DAG.

Vi har tränat i hundratals år inom Försvarsmakten. För att fler ska få ta del av vår träning startar vi nu träningsklubben FMTK och lanserar en träningsapp. Allt du behöver är din kropp och lite vilja.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play | Get it from Microsoft



LYSSNA PÅ VÅR PODCAST.

Vi har tränat i hundratals år inom Försvarsmakten. Nu tänkte vi passa på att prata lite om det. Hitta den på [fmk.se](https://www.fmk.se) eller i ditt podcastspelar.



450 ÖVNINGAR. 4 PROGRAM. 10 UTMANINGAR. DAGLIGA PASS.

Vi har tränat i hundratals år inom Försvarsmakten. För att fler ska få ta del av vår träning startar vi nu träningsklubben FMTK och lanserar en träningsapp. Allt du behöver är din kropp och lite vilja.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play | Get it from Microsoft



BANNERS



DR



STRYK PÅ DITT MÄRKE OCH KOM IGÅNG.



1. BESTÄM PLACERING

Värm strykjärnet till ca 180°.

2. VÄRM UNDERLAGET

Placera strykjärnet 5 sekunder där märket ska fästas.

3. PLACERA MÄRKET

Placera märket på det varma underlaget och lägg ett bakplåtspapper eller liknande på.

4. VÄRM MÄRKET

Placera strykjärnet på bakplåtspappret över märket och tryck hårt i 30 sekunder. Ta bort bakplåtspappret.

5. TESTA DAGENS PASS