Frederikshavn svømmehal - mer'end en svømmehal.

BEGYNDER PROGRAM

NAVN:

Opvarm:	Cykling	Crosstraining	Roning	Løb
Minutter				

	DATO													
OPVARMNING	kilo													
10. minutter	Rep.													
Cyk/Cros/Ro/Løb	Sæt													
ØVELSE NR 1.	kilo													
SKULDER	Rep.													
Sideløft	Sæt													
ØVELSE NR 2.	kilo													
BICEPS	Rep.													
Fri håndvægte	Sæt													
ØVELSE NR 3.	kilo													
TRICEPS	Rep.													
Cabel.	Sæt													
ØVELSE NR 4.	kilo													
BRYST	Rep.													
Bryst "Flyes" Cabel	Sæt													
ØVELSE NR 5.	kilo													
RYG	Rep.													
Træk til bryst	Sæt													
ØVELSE NR 6.	kilo													
MAVE	Rep.													
Mave/mask.el. Mavebøj.	Sæt													

Efter træning anbefales det at bruge vores vandmassagebriks i Blå Stue
Især behandlingen "efter træning" er en glimrende afslutning på dagens program.

Frederikshavn Svømmehal. En ren fornøjelse.

FREDERIKSHAVN SVØMMEHAL
SVØMNING RELAX FITNESS