

ØVEDE PROGRAM FOR DAG 1.

NAVN:

Opvarm:

Cykling

Crosstraining

Roning

Løb

Minutter

DATO													
ØVELSE NR 1	kilo												
	BRYST	Rep.											
	Flad M/stang	Sæt											
ØVELSE NR 2.	kilo												
	BRYST	Rep.											
	Skrå M/fri håndvægte	Sæt											
ØVELSE NR 3.	kilo												
	BRYST	Rep.											
	Flyes m/kabel	Sæt											
ØVELSE NR 4.	kilo												
	BRYST	Rep.											
	Pullover på bold	Sæt											
ØVELSE NR 1.	kilo												
	BICEPS	Rep.											
	Fri håndvægt	Sæt											
ØVELSE NR 2.	kilo												
	BICEPS	Rep.											
	Knæ curl	Sæt											
ØVELSE NR 3.	kilo												
	BICEPS	Rep.											
	Biceps m/stang	Sæt											
ØVELSE NR 1.													
	MAVE	Rep.											
	Mavebøj bænk	Sæt											
ØVELSE NR 2.													
	MAVE	Rep.											
	Benløft ribbe	Sæt											

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

