

ØVEDE PROGRAM FOR DAG 2.

NAVN:

Opvarm: Cykling Crosstraining Roning Løb
 Minutter

DATO													
ØVELSE NR 1	kilo												
	RYG	Rep.											
	Pull up til nakke	Sæt											
ØVELSE NR 2.	kilo												
	RYG	Rep.											
	Træk til bryst	Sæt											
ØVELSE NR 3.	kilo												
	RYG	Rep.											
	Dødløft	Sæt											
ØVELSE NR 4.	kilo												
	RYG	Rep.											
	Goodmoring	Sæt											
ØVELSE NR 1.	kilo												
	TRICEPS	Rep.											
	Dipps	Sæt											
ØVELSE NR 2.	kilo												
	TRICEPS	Rep.											
	Fransk pres.	Sæt											
ØVELSE NR 3.	kilo												
	TRICEPS	Rep.											
	Triceps Cabel.	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.

