

ØVEDE PROGRAM FOR DAG 3.

NAVN:

Opvarm: Cykling Crosstraining Roning Løb

Minutter

DATO																			
ØVELSE NR 1	kilo																		
	SKULDER	Rep.																	
	Skulder pres.	Sæt																	
ØVELSE NR 2.	kilo																		
	SKULDER	Rep.																	
	Millitary	Sæt																	
ØVELSE NR 3.	kilo																		
	SKULDER	Rep.																	
	Sideløft	Sæt																	
ØVELSE NR 4.	kilo																		
	SKULDER	Rep.																	
	Forside skulder	Sæt																	
ØVELSE NR 5.	kilo																		
	SKULDER	Rep.																	
	Bagside skulder	Sæt																	
ØVELSE NR 1.	kilo																		
	BEN	Rep.																	
	Squat	Sæt																	
ØVELSE NR 2.	kilo																		
	BEN	Rep.																	
	Leg m/stang på nakke	Sæt																	
ØVELSE NR 3.																			
	BEN	Rep.																	
	Barbel split squat	Sæt																	

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

