

Fullbody program 1

35-45 min

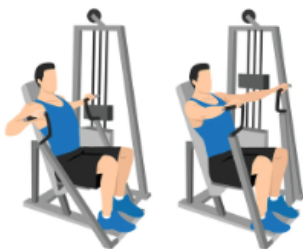

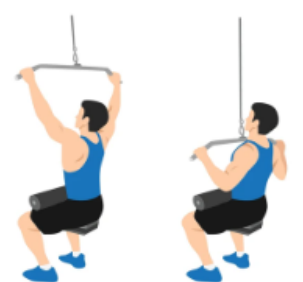

1-3 gange i ugen

Udarbejdet af: *Shirley Dahl*

Opvarmning

Øvelse	Tid	Intensitet	Bemærkninger
Løbebånd, cykel, romaskine eller crosstrainer	10 min	Cykel: level 3-6 Løbebånd: din egen hastighed Romaskine: din egen hastighed Crosstrainer: din egen hastighed	Vælg én af øvelserne.





Muskeltræning

Øvelse	Sæt/ reps	Pause	Illustration	Videoguide
Brystpres i maskine (Bryst, arme, skulder)	1+3 /12	1-2 min		
Træk til bryst (Ryg, arme, skulder)	1+3 /12	1-2 min		

Fullbody program 1

35-45 min

1-3 gange i ugen

Benpres <i>(ben og baller)</i>	1+3 /12	1-2 min		
Core-øvelse 1: - Deadbug	3 /12	Lav begge øvelser i træk og hold 1-2 min pause.		
Core-øvelse 2: - Glutebridge <i>(div. coremuskler)</i>	3 /12			