

# Fullbody program 2

60 min

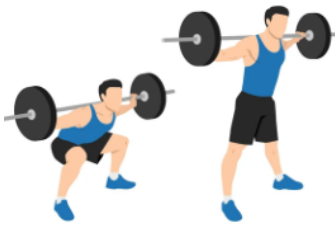



1-3 gange i ugen

Udarbejdet af: *Shirley Dahl*

## Opvarmning

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







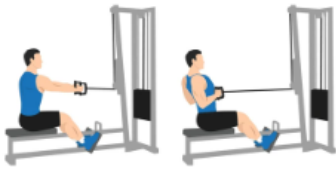

## Muskeltræning

Øvelse	Sæt/ reps	Pause	Illustration	Videoguide
<b>Squat</b> <i>(forlår og baller)</i>	1+3 /12	1-2 min		
<b>Dødløft m. håndvægte</b> <i>(baglår)</i>	1+3 /12	1-2 min		

# Fullbody program 2

60 min

1-3 gange i ugen

<b>Brystpres m. håndvægte</b> (Bryst, triceps, forskulder)	1+3 /12	1-2 min		
<b>Brystpres i maskine</b> (Bryst, triceps, forskulder)	1+3 /12	1-2 min		
<b>Træk til bryst</b> (Ryg, biceps, bagskulder)	1+3 /12	1-2 min		
<b>Row i kabler</b> (Ryg, biceps, bagskulder)	1+3 /12	1-2 min		
<b>V-ups</b>  &  <b>Twist.</b>  (skrå- og lige mavemuskler)	3 /12	1-2 min  (Lav evt. begge øvelser i træk og hold pause.)	