

# DEMO DEMO DEMO

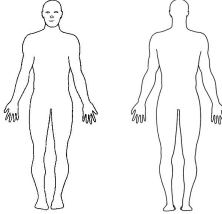
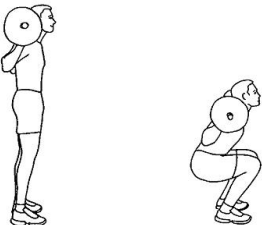
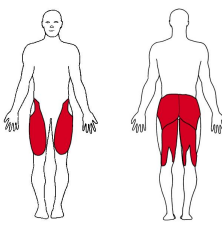
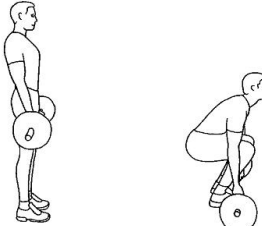
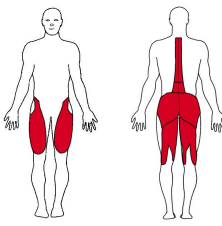
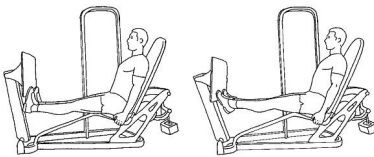
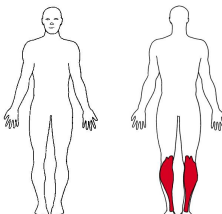
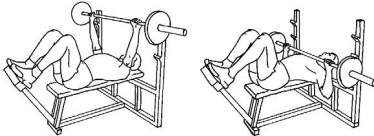
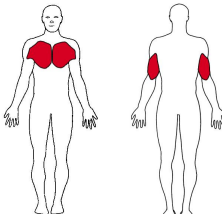
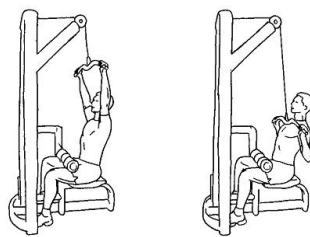
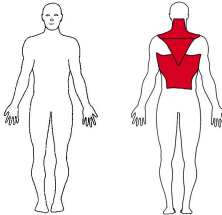
24/7

Af: anja lei

## Træningsprogram Avanceret for øvede

Programmet træner hele kroppen hver gang. Anbefalet 1-2 gange i ugen.



| Øvelse                | Illustration                                                                        | Træningsfokus                                                                       | Øvelsesdata | Kommentar                                                                            |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 -<br>Cross-trainer  |    |    |             | Opvarmning i ca. 8-12 minutter.<br>Brug evt. romaskine eller løbebånd til afveksling |
| 2 -<br>Squat          |    |    |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                         |
| 3 -<br>Dødløft        |  |  |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                         |
| 4 -<br>Læggpres       |  |  |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                         |
| 5 -<br>Bænkpres       |  |  |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                         |
| 6 -<br>Træk til bryst |  |  |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                         |

# DEMO DEMO DEMO

24/7

Af: anja lei

## Træningsprogram Avanceret for øvede

Programmet træner hele kroppen hver gang. Anbefalet 1-2 gange i ugen.



| Øvelse                                 | Illustration | Træningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar                                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 -<br>Skulderpres<br>håndvægte        |              |               |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                                                                         |
| 8 -<br>Stående enarms<br>bicepscurl    |              |               |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                                                                         |
| 9 -<br>Tricepspress med<br>tov i kabel |              |               |             | Lav 8-15 gentagelser<br>1 opvarmningssæt efterfulgt af 2 sæt                                                                         |
| 10 -<br>Rygbøj                         |              |               |             | Lav 10-15 gentagelser (eller alle dem du kan. suppler evt. med vægt på brystet)<br>Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen ovenover   |
| 11 -<br>Mavebøjning på<br>bænk         |              |               |             | Lav 10-15 gentagelser (eller alle dem du kan. suppler evt. med vægt på brystet)<br>Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen nedenunder |