

DEMO DEMO DEMO

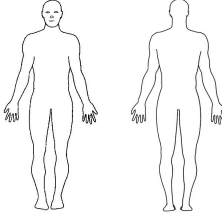
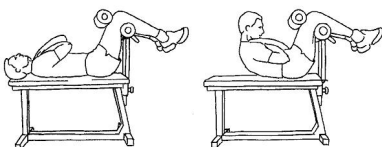
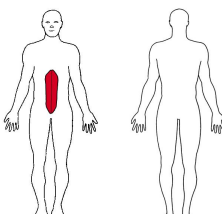
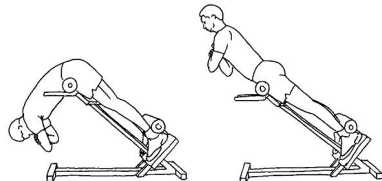
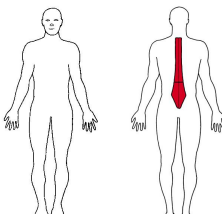
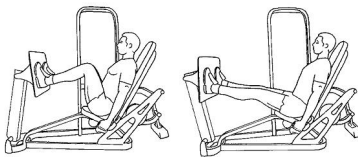
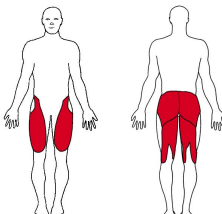
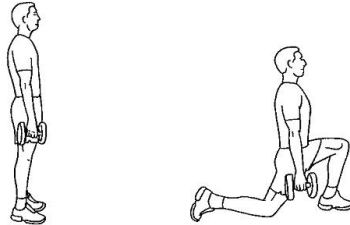
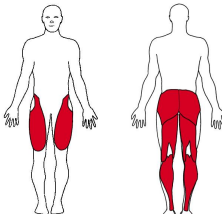
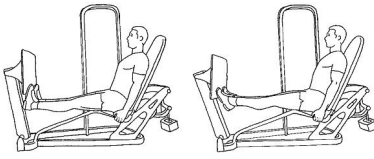
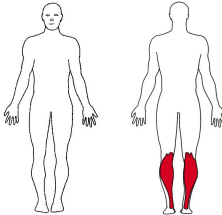
24/7

Af: anja lei

Træningsprogram Basisprogram for alle

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



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cross-trainer				Opvarmning i ca. 8-12 minutter. Brug evt. romaskine eller løbebånd til afveksling
2 - Mavebøjning på bænk				Lav 10-15 gentagelser (eller alle dem du kan) Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen nedenunder
3 - Rygbøj				Lav 10-15 gentagelser (eller alle dem du kan) Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen ovenover
4 - Benpres				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen nedenunder
5 - Lunges				Lav 10-15 gentagelser (udfald på hvert ben) Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen ovenover
6 - Lægpres				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen nedenunder

DEMO DEMO DEMO

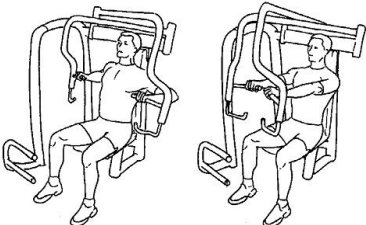
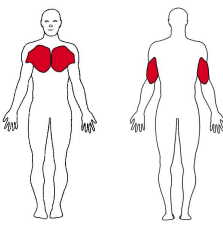
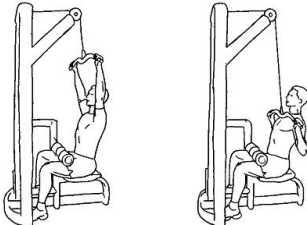
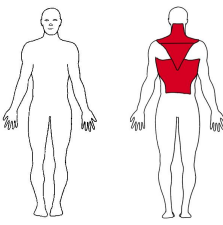
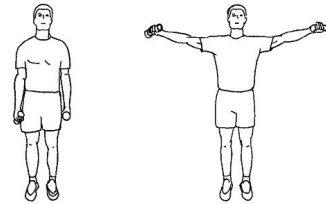
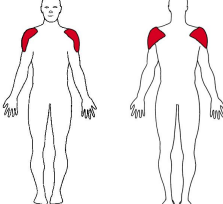
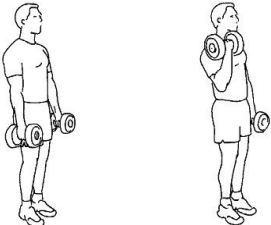
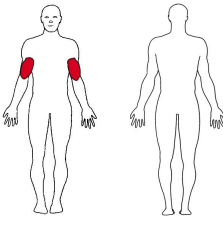
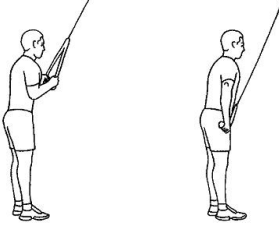
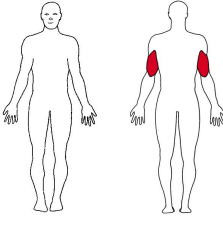
24/7

Af: anja lei

Træningsprogram Basisprogram for alle

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



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Brystpres				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles mellem øvelsen ovenover
8 - Træk til bryst / Latissimus mechine				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen nedenunder
9 - Stående sideløft				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen ovenover
10 - Stående enarms bicepscurl				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen nedenunder
11 - Tricepspress med tov i kabel				Lav 10-15 gentagelser Lav 2 sæt hvor der veksles med øvelsen ovenover