

Træningsprogram

Træningsfrekvens: 1-3 x ugentligt

Format: Frivægt

Opvarmning

Øvelse	Varighed	Intensitet
Skihop	5-10 minutter	Let forøget vejrtrækning

Styrketræning

Øvelse	Gentagelser	Sæt	Øvelsen træner
Hip thrusters	10-12	3	Baglår, baller og core
Chest press	10-12	3	Bryst, skulder og triceps
Goblet squat	10-12	3	Forlår, baglår, baller og core
Seated dumbbell shoulder press	10-12	3	Skulder og triceps
TRX inverted row	10-12	3	Ryg, bagskulder, biceps og core
Up down plank	10-12	3	Mave, skulder og triceps

Afslutning

Øvelse	Varighed	Intensitet
Løb på løbebånd	5-10 minutter	Let forøget vejrtrækning