

Træningsprogram

Træningsfrekvens: 1-3 x ugentligt

Format: Frivægt

Opvarmning

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

Styrketræning

Øvelse	Gentagelser	Sæt	Øvelsen træner
Back squat	10-12	3	Forlår, baglår, baller og core
Push ups	10-12	3	Bryst, skulder og triceps
Bent over row to romanian deadlift	10-12	3	Øvre ryg, biceps, baglår, baller og core
Seated dumbbell shoulder press	10-12	3	Skulder og triceps
Lat pulldown	10-12	3	Ryg og biceps
Reverse crunch	10-12	3	Mave

Afslutning

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