

Styrketræningsprogram

Navn: _____

Uge/År: ____/____

Fase: _____

Grundig opvarmning:

- Løb ca. 2 km
- smidighed
- kredsløb eller ca. 500 m på romaskine

Nr.	Beskrivelse	Kg	1	2	3	4
1A	Albuebøjninger (underhånd)					
1B	Albuebøjninger (overhånd)					
2	Mave/ryg					
3	Bænkpres					
4	Balle/side					
5	Delta					
6	Mavebøjninger (lige)					
7	Bryst					
8	Sidebøjninger (ribbe)					
9	Rygbøjninger (bænk)					
10	Træk bænk					
11	Mavebøjninger (Skrå)					
12	Snurretop					
13	Træk nakke					
14	Skrå rygbøjninger					
15A	Albuestrækkere (liggende)					
15B	Albuestrækninger (stående)					

Løs op:

- Løb ca. 2 km eller rå ca. 1500 m på romaskine
- Udstrækninger