

Navn:
Split: Fullbody
Fase: 1
Dag: Dag 1 af 1



Praktisk info
 DB = Håndvægte
 BB = Vægtstang

TRÆNINGSPROGRAM TIL SELVTRÆNING												
Øvelse	SÆT	REP	PAUSE	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG
Benpres	3	8-10	60-90 sek									
Pull down neutral	3	8-10	60-90 sek									
DB Chest pres	3	8-10	60-90 sek									
Back extension	3	8-10	60-90 sek									
One arm row	3	8-10	60-90 sek									
Military press	3	8-10	60-90 sek									
Crunch bench	3	8-20	60-90 sek									
Valgfri mave øvelse	3	8-20	60-90 sek									
TRÆNINGSDATO												

OBS: Såfremt der kan udføres flere gentagelser end angivet i sidste sæt øges belastningen til næste træning med mindst mulige stigning.



PERSONLIG TRÆNING & BOOTCAMP