

# Træningsprogram 1:

Navn:

**Grundprogram**



rækkefølge	Dag:	Øvelse
<b>Valgfri kredsløbsmaskine i 10 min</b>		
<b>Leg Press eller Squat press 5x8</b>		<b>4/11</b>
<b>Leg Curl 3x8</b>		<b>14</b>
<b>Chest Press 5x8</b>		<b>8</b>
<b>Incline press 5x8</b>		<b>7</b>
<b>Fly delt medialt 5x8</b>		<b>10</b>
<b>Triceps push down 4x8 /maskine nr. 3 → (kort stang +wire)</b>		<b>3/t13</b>
<b>Curl dumbbells 3x8</b>		<b>B2</b>
<b>Mave: abdominal 5x15</b>		<b>1</b>
<b>Valgfri kredsløbsmaskine Intervaltræning I 10 min → strækøvelser</b>		

rækkefølge	Dag:	Øvelse
<b>Valgfri kredsløbsmaskine interval i 12 min</b>		
<b>Romaskine 5 min m/høj intensitet</b>		
<b>Back extension 3x10</b>		<b>5/L1</b>
<b>Lat Pull Down 4x8 (med bred stang) maskine nr. 2</b>		<b>2/d3</b>
<b>Row 5x8</b>		<b>6</b>
<b>Rear delt lateralt 4x8</b>		<b>9</b>
<b>Shoulder Press 5x8</b>		<b>12</b>
<b>Mave: abdominal 5x15</b>		<b>1</b>
<b>Kredsløbsmaskine i 10 min → strækøvelser</b>		

rækkefølge	Dag:	Øvelse
<b>Valgfri kredsløbsmaskine i 12 min</b>		
<b>Leg Press eller Squat press 5x8</b>		<b>4/11</b>
<b>Leg Curl 4x8</b>		<b>14</b>
<b>Leg extention 3x8</b>		<b>15</b>
<b>Chest Press 5x8</b>		<b>8</b>
<b>Incline press 5x8</b>		<b>7</b>
<b>Curl dumbbells siddende 4x8</b>		<b>B12</b>
<b>Triceps push down 4x8 udføres på maskine nr. 3 →</b>		<b>3/t13</b>
<b>Mave: abdominal 5x15</b>		<b>1</b>
<b>Kredsløbstræning valgfri 10 min høj intensitet → strækøvelser</b>		