

# Træningsprogram 2:

mindre krævende

Navn:



## Konditionsprogram

<b>Dag:</b>	
<b>Bike 7 min speed mellem 70 - 80</b>	
<b>Arc Trainer 10 min</b>	
<b>Leg Press eller Squat press 4x8</b>	<b>4/11</b>
<b>Leg curl 4x8</b>	<b>14</b>
<b>Chest Press 4x8</b>	<b>7</b>
<b>Incline press 4x8</b>	<b>8</b>
<b>Triceps push down 4x8 maskine nr. 3 smal stang med wire →</b>	<b>T13/3</b>
<b>Løb 5 minutter puls 140 - 160</b>	
<b>Octane Pro eller Glidex 2 x 4 min med høj speed med 1. minuts pause mellem hvert pas</b>	
<b>Maveøvelser: Abdominal maskine nr. 1 - 4x15</b>	

<b>Dag:</b>	<b>Maskine</b>
<b>Bike 10 min speed mellem 60 – 70</b>	
<b>Løbebånd 2 x 4 minutters løb med 1 minuts pause mellem hvert løbepas</b>	
<b>Arc Trainer - 10 minutter høj intensitet</b>	
<b>Lat Pull down 4x8 maskine nr. 2 bred stang uden wire</b>	<b>2/d3</b>
<b>Row 4x8</b>	<b>6</b>
<b>Shoulder Press 4x8</b>	<b>12</b>
<b>Octane Pro eller Glidex XT 8 minutter med høj puls</b>	
<b>Maveøvelser: Abdominal maskinene nr. 1 - 4x15</b>	

<b>Dag:</b>	<b>Maskine</b>
<b>Bike 8 min speed mellem 70 – 80</b>	
<b>Arc Trainer 8 minutter med høj intensitet</b>	
<b>Løb 2 x 6 minutter med høj puls – 1. minuts pause mellem hvert løbepas</b>	
<b>Leg extention 4x8</b>	<b>15</b>
<b>Leg curl 4x8</b>	<b>14</b>
<b>Chest press 4x8</b>	<b>7</b>
<b>Fly delt 4x8 foran medalt</b>	<b>9</b>
<b>Octane pro 10 minutter i et højt intensitetsniveau</b>	
<b>Maveøvelser: core øvelser + pilates øvelser</b>	