

# Træningsprogram 15:

pensionist

Navn:



Træningsdag		Øvelse
Cykel 10 min i valgfri niveau		
Legpress 3x8		4
Legextention 3x8		15
Chest press 3x8		7
Incline press (skrå opadgående) 3x8		8
Curl dumbbells 3x8 (håndvægte) vælg øvelsen B3 eller B2		B3
Maveøvelser: 4x10		1
Valgfri kredsløbsmaskine – 10 min		

--	--

Cykel 10 min valgfri niveau		
Back extension 3x10		5
Lateral pull down med bred stang 3x8 (kør til brystkassen)		2
Row 3x8 (husk at holde brystkassen ind på pladen)		6
Shoulder press 3x8		12
Abduktion af armen i skulderleddet 3x8		E1
Flektion af armen i skulderleddet 3x8		E2
Maveøvelser 3x10		1
Valgfri kredsløbsmaskine		