

# Træningsprogram 3:



Navn:

**Kredsløbs- og muskeltræning**

<b>Dag:</b>	
<b>Bike 15 min speed mellem 70 - 80</b>	
<b>Arc Trainer XT 15 min interval skiftende mellem højt og lavt niveau - 1 min af gangen</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>Fly delt 4x8</b>	<b>9</b>
<b>Triceps push down 4x8 i maskine nr. 3 →</b>	<b>T13/3</b>
<b>løbebånd 12 minutter puls 140 - 160</b>	
<b>Glidex eller Octane Pro XT 2 x 5 min med høj speed med 1. minuts pause mellem hvert</b>	
<b>Maveøvelser: abdominal samt eventuelt pilates → 1 – 4x15</b>	

<b>Dag:</b>	<b>Maskine</b>
<b>Bike 10 min speed mellem 70 – 80</b>	
<b>Løbebånd 2 x 5 minutters løb med 1 minuts pause mellem hvert løbepas</b>	
<b>Arc Trainer med høj niveau og høj intensitet</b>	
<b>Lat Pull down 4x8</b>	<b>2/d3</b>
<b>Row 3x8</b>	<b>6</b>
<b>Shoulder Press 4x8</b>	<b>12</b>
<b>Glidex XT eller Octane Pro 15 minutter med høj puls</b>	
<b>Maveøvelser: abdominal samt eventuelt gulvøvelser → 1 – 4x15</b>	

<b>Dag:</b>	<b>Maskine</b>
<b>Bike XT 15 min speed mellem 70 – 80</b>	
<b>Glidex eller Arc Trainer 10 minutter med høj intensitet</b>	
<b>Løbebånd 2 x 6 minutter med høj puls – 1. minuts pause mellem hvert løbepas</b>	
<b>Leg extention eller legpress 4x8</b>	<b>15/4</b>
<b>Leg curl 4x8</b>	<b>14</b>
<b>Incline press 4x8</b>	<b>8</b>
<b>Chest press 4x8</b>	<b>7</b>
<b>Octane Pro 12 minutter i højt intensitetsniveau</b>	
<b>Maveøvelser: abdominal samt eventuelt pilates → 1 – 4x15</b>	

Dette program er udformet, så du får den største fedtforbrænding samtidig øger du din kondition og efter hver dag har du større efterforbrænding. For at opnå den største effekt er det vigtigt, at du presser dig selv - specielt de steder i programmet, hvor der står anført høj puls/høj intensitet. Husk at drikke rigeligt og få masser af hvile i restitutionstfasen.  
 God fornøjelse /Kenneth