

Træningsprogram 4:

Navn:



	Dag:	Øvelse
Arc Trainer 10 min høj level + niveau 20		
Løbebånd 10 min		
Octane Pro 10 min med armbuster		
1000 m roning.		
Leg press 6x8		4
Leg curl 5x8		14
Curl dumbbells 5x8		B2
Maveøvelser: Core øvelser + pilates		
Mavemaskine: 4x15		1

	Dag:	Øvelse
Arc Trainer 10 min høj level + niveau 20 (uden brug af arme)		
Løbebånd 15 min		
Octane Pro 10 min uden armlaster		
1000 m roning		
Arc Trainer 10 min høj level + niveau 20		
Back Extension 4x8		5
Lat Pull Down 4x8		2
Row 5x8		6
Maveøvelser: Core Øvelser + Pilates		

	Dag:	Øvelse
Arc Trainer 10 min		
Løbebånd 10 x 2 min løb samt 30 sek. Lav hastighed		
Octane Pro 10 min med armlaster		
1000 m roning		
Leg Press 5x8		4
Leg Curl 5x8		14
Triceps Push down 4x8		3/t13
Curl with dumbbells 4x8		B3
Maveøvelser: core øvelser + pilates		