

Hvad	Hvor	Varighed/gentagelser		Muskler		
<b>Opvarmning:</b>	Kredsløbsrummet – diverse maskiner	ca. 10 minutter i alt		Hele kroppen		
<b>Mave og lænd:</b>						
Rygbøjninger skrå	Kredsløbsrummet	2 x 15 gentagelser		Balder og lænd		
Mave/lændemaskine	Styrkerummet	2 x 15 gentagelser		Lænden primært		
Mavebøjninger - lige	På gulv v. ribbe	2 x 15 gentagelser		Øverste mavemuskler		
Mave/lændemaskine	Styrkerummet	2 x 15 gentagelser		Mavemusklerne		
<b>Styrketræning:</b> 2-3 x 10-12 gentagelser Lokal opvarmning med lav belastning først			<b>Dato:</b>	<b>Dato:</b>	<b>Dato:</b>	<b>Dato:</b>
	<b>Illustration</b>	<b>Illustration</b>	<b>Belastning</b>	<b>Belastning</b>	<b>Belastning</b>	<b>Belastning</b>
Butterfly (bryst) Nr.:						
Lat pulldowns eller low pulley (øverste ryg) Nr.:						
Lateral raises – sideløft (skulder) med vægte Nr.:						
Leg extensions (lårets forside) Nr.:						
Leg curls (lårets bagside) Nr.:						
<b>Kondition eller afslutning:</b>	Kredsløbsrummet – diverse maskiner ca. 20 minutter i alt. I modsætning til opvarmningen, der foregår i roligt tempo, må du her gerne give den lidt gas.					
<b>Udstrækning:</b>	Det kan være en god ide at slutte af med lidt udstrækning. Der er plads i nærheden af ribberne, og der er placeret en planche med gode øvelser.					