

Træningsprogram

Basisniveau – til dig der er ny i træningen

Start altid træningen med 15 minutters opvarmning på en konditionsmaskine, som du kan se til højre.

Vi anbefaler at du gennemgår programmet med en personlig træner, hvis du er i tvivl om øvelser.

Rigtig god træning!

Lager Gym

Industripark 1, 4800 Nykøbing (Sundby)

Mobil: 53 38 70 49



Dag 1: Overkrop

Dips (maskine)

3 sæt x 8-12 gentagelser



Row (Rygmaskine)

3 sæt x 8-12 gentagelser



Biceps curls

3 sæt x 8-12 gentagelser



Pull-down (Rygmaskine)

3 sæt x 8-12 gentagelser



Brystpres (maskine/bænk)

3 sæt x 8-12 gentagelser



Skulderpres

3 sæt x 8-12 gentagelser

Dag 2: Underkrop

Squat

3 sæt x 8-12 gentagelser



Mave øvelse

3 sæt x 20 gentagelser



Benpres

3 sæt x 8-12 gentagelser



Lunges (hvert ben)

3 sæt x 8-12 gentagelser



Leg curls

3 sæt x 8-12 gentagelser



Leg extensions

3 sæt x 8-12 gentagelser

Dag 3: Full body

Kettlebell swings

3 sæt x 15 gentagelser



Armbøjninger

3 sæt x 10-15



Dødløft

3 sæt x 8-12 gentagelser



Goblet squats

3 sæt x 10-15 gentagelser



Planken

3 sæt x 30-60 sek.



Valgfri brystmaskine

3 sæt x 8-12 gentagelser