

Vægttræning A

Du skal notere antal og kg efter hver træningspas!

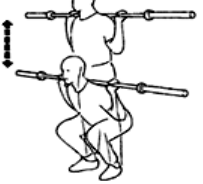
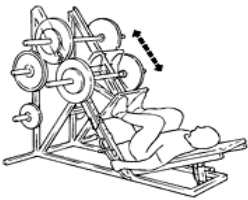
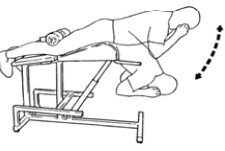

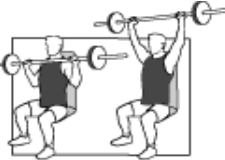
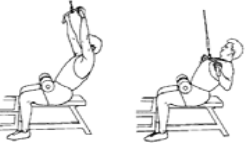
Du skal være varm inden du går i gang. Lav opvarmning på minimum 10 minutter.

Du laver hver øvelse 1 gang, med så mange gentagelser som muligt. Notér antal gentagelser.

Næste gang du træner skal du lave én gentagelse mere end sidste gang.

Du skal lave mellem 12 og 20 gentagelser, så når du når 20 gentagelser - skal du sætte mere vægt på, så du starter på ca 12 gentagelser igen.

Når du har trænet med dette program i 3 måneder (ca 24 gange), **kan** du gå videre til let vægttræning B.

Squat 90° OBS lige knæ 	1xmax antal	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	Benpres OBS lige knæ 	1xmax antal	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
Rygløft med vægt  hold en vægt i armene	1xmax antal	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	Knæbøj 	1xmax antal	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
Skulderpres -  evt i maskine eller med vægte	1xmax antal	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	Træk til brystet 	1xmax antal	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
		x kg	x kg	x kg	x kg	x kg			x kg	x kg	x kg	x kg	x kg

