

# Vægttræning B

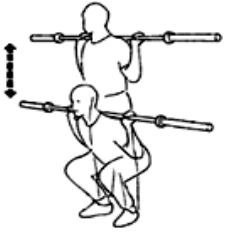
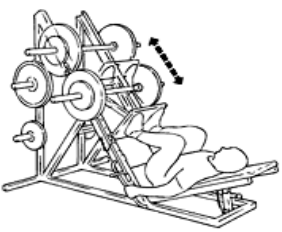
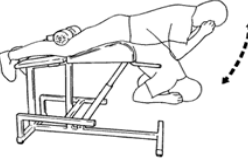

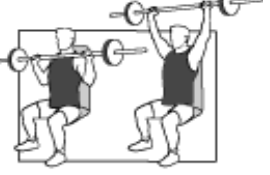

Du skal notere antal og kg efter hver træningspas!

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

Du laver 2 serier af hver øvelse, 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 16 gentagelser, så når du når 17 gentagelser - skal du sætte mere vægt på, så du starter på ca 12 gentagelser igen.

<b>Squat 90'</b> OBS lige knæ 	2x12-16	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	<b>Benpres</b> OBS lige knæ 	2x12-16	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
<b>Rygløft med vægt</b>  hold en vægt i armene	2x12-16	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	<b>Knæbøj</b> 	2x12-16	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg
<b>Skulderpres -</b>  evt i maskine eller med vægte	2x12-16	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	<b>Træk til brystet</b> 	2x12-16	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg