

Vægttræning C

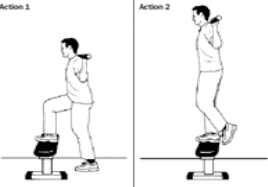
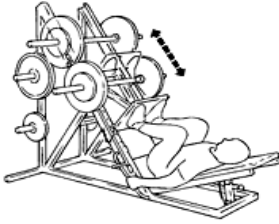
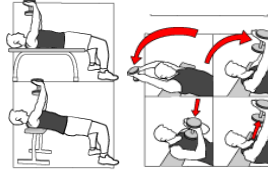
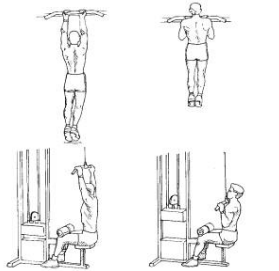
Du skal notere antal og kg efter hver træningspas!

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.

Step-up OBS lige knæ 	2x12-16 på hvert ben	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	Benpres OBS lige knæ 	2x12-16	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
Ét-armet træk til brystet neutral grip 	2x12-16 på hver side	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	Knæbøj 	2x12-16	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
Pullover  ▲ vælg selv udgangsstilling	2x12-16	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	Træk til brystet 	3x6 eller 2x12-16	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