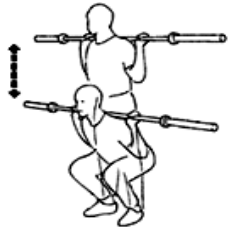
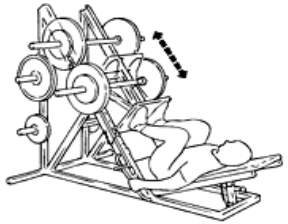
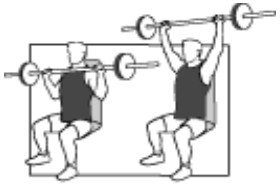
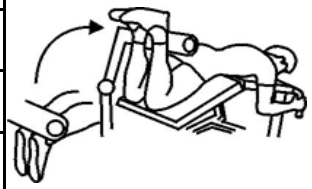
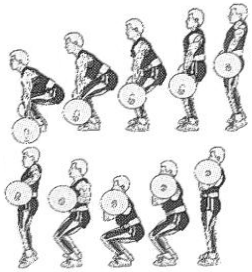
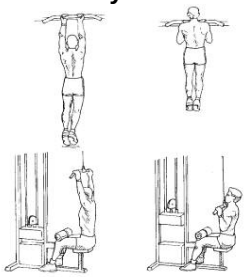
Vægttræning D

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 3 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 9 og 12 gentagelser, så når du når 13 gentagelser - skal du sætte mere vægt på, så du starter på ca 9 gentagelser igen.

Squat 90' OBS lige knæ 	3x9-12	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	**Benpres** OBS lige knæ 	3x9-12	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	3x9-12	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	**Knæbøj** 	3x9-12	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
Frivend - OBS TEKNIK 	3x9-12	x kg	x kg	x kg	x kg	x kg	**Træk til brystet** 	3x8 eller 3x9-12	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