

Vægttræning E

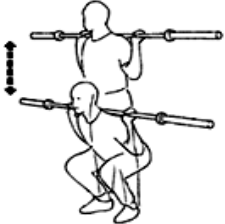

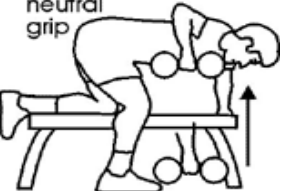

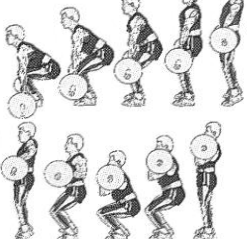
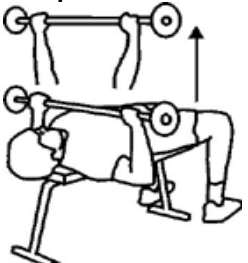
Du skal notere antal og kg efter hver træningspas!

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

Du laver det beskrevne antal 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 træne mellem det beskrevne antal gentagelser, så når du når én over max antal gentagelser - skal du sætte mere vægt på, så du starter på ca minimum antal gentagelser igen.

Squat 90' OBS lige knæ 	1x8 dyb 2x9-12 1x6-9	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	Rotator  skift side hver gang	3x12-16 2½-5 kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg
Et-armet træk til brystet neutral grip 	2x9-12 1x6-9	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	x kg x kg x kg x kg x kg	"Finne" (Haser)  Langsomt ned	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
Frivend - OBS TEKNIK 	3x12-16	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	Bænkpres 	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