

NYBEGYNDER

(45-60 MIN)

Start med 10 minutters opvarmning med stigende intensitet. De sidste 1-2 minutter må du gerne give den så meget gas, at du kun kan sige få sætninger.

Øvelse	Sæt x Gentagelser	Pause	Note til udførelse
A. Benpres	3 x 12-15	60	1. Placer fødderne midt på pladen 2. Hele foden skal have kontakt til pladen under hele udførelsen. 3. Knæ og tæer arbejder altid i samme retning.
B. Leg curl	3 x 12-15	60	1. Pudsen skal placeres lige over hælen, men under lægmusklen. 2. Træk pudsen mod baglåret.
C1. Brystpres i maskine*	3 x 12-15	30	C1: 1. Hold skuldrene nede og ryggen ret. 2. Hav håndledet strakt og lige ud for albuen.
C2. Træk til bryst	3 x 12-15	30	C2: 1. Hold skuldrene nede og ryggen ret. 2. Træk mod brystet og saml skulderbladene.
D1. Sit ups	3 x 12-15	30	D1: 1. Lig dig fladt på ryggen. 2. Rul op, så din øvre ryg løfter sig fra gulvet. Sænk dig kontrolleret igen.
D2. Back extensions	3 x 12-15	30	D2: 1. Lig dig på maven med håndryggene mod panden. 2. Løft nu overkroppen, så hele bryst og øverste mave er fri fra gulvet, og sænk dig kontrolleret igen.

Ro-intervaller

Opvarmning: Ro 200 meter i roligt tempo.

Intervaller: 30 sekunders sprint efterfulgt af 30 sekunders pause. Gentag 5 gange

* Køres som supersæt.

Lav 15 gentagelser af brystpres, hold 30 sekunders pause, dernæst 15 gentagelser af træk til bryst, hold 30 sekunders pause. Så er du tilbage ved 15 gentagelser af brystpres... Indtil du har udført 3 sæt af hver.