

Træningsprogrammet varer ca. 8 min.
Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 3 øvelser.
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Siddende armstrækning og -bøjning 1

Sid på en måtte. Bøj i knæene og læg hænderne bag sædet med fingrene pegende fremad. Bøj og stræk i albuerne.

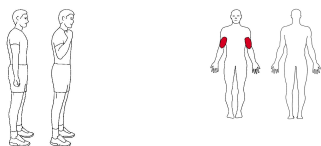
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



2. Boksning

Boksebevægelser skiftevis højre og venstre arm.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Stående bicepsøvelse u/vægt 1

Hold armene ned langs siden. Lad håndfladerne vende fremad. Knyt næverne og før dem skiftevis op mod skuldrene ved at du bøjer roligt i albuerne.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.

