

Holstebro BK Styrketræning

Navn: _____

Opvarmning med cykling eller løb, sving, svingning og dybe mave/rygøvelser.

Programmet udføres med 3 sæt á 10 gentagelser, med mindre andet aftales.

Dato:						
Squat til 90 grader						
Op på tær						
Hasetræk						
Rygbænk						
Dyb squat på blå pude						
1 ben squat						
Dybe mave-rygøvelser						
Håndled						
Elastikprogram						
Vippebræt ca 10 min						
Flys						
Biceps						
Høj baghånd m/fri vægt						
Spring med frie vægte						
Knæextension i maskine						
Bænkpres						
Håndtræk						

Til sidst drikkes ½ liter matilde kakaomælk inden 15 minutter efter endt træning.

Sørg ligeledes for at få noget at spise, fx rosiner eller bananer eller andet frugt.

Herefter kan laves udstrækningsøvelser.