



1	<p>Presbevægelse med benene Lår, balder, læg.</p>	<p>Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene.</p>		30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	60 sek pause
2	<p>Presbevægelse med overkroppen Bryst, skulder, bagside af overarm</p>	<p>Generelt alle øvelser hvor du skubber en modstand væk fra kroppen med armene.</p>		30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	60 sek pause
3	<p>Trækbevægelse med overkroppen Øvre ryg, bagside af skulder og forside af overarm.</p>	<p>Generelt alle øvelser hvor du trækker en modstand ind til kroppen med armene.</p>		30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	60 sek pause
4	<p>Øvelser for lænderyggen Baglår, balder, rygstrækkere.</p>	<p>Generelt alle øvelser hvor du presser ryggen bagud mod en modstand.</p>		30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	60 sek pause
5	<p>Øvelser for maven Mavemuskler</p>	<p>Generelt alle øvelser hvor du krummer kroppen sammen med modstand.</p>		30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	60 sek pause