



|   |                                                                                                     |                                                                                      |  |                |              |                |              |                |              |                |              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| 1 | <p><b>Presbevægelse med benene</b><br/>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><b>Presbevægelse med overkroppen</b><br/>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><b>Trækbevægelse med overkroppen</b><br/>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><b>Øvelser for lænderyggen</b><br/>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><b>Øvelser for maven</b><br/>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 |