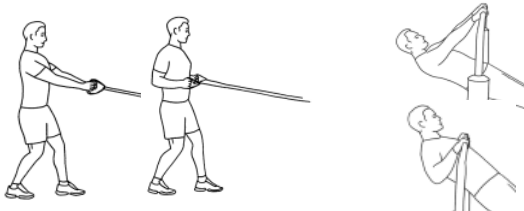




1	Presbevægelse med benene Lår, balder, læg.	Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene.		30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	20 sek pause	30 sek arbejde	60 sek pause
2	Presbevægelse med overkroppen Bryst, skulder, bagside af overarm	Generelt alle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