

TRÆNINGSPROGRAM

CIRKELTRÆNING

INTRODUKTION

Dette program har til formål at virke både for hypertrofi og for fedtforbrænding.

Dette program er et cirkeltræningsprogram, det vil sige at du ikke holder pause mellem øvelser, sæts, osv.

Du bliver nu givet de øvelser jeg vil anbefale, og hertil fungerer det så sådan at du hele tiden skifter mellem øvelserne fra sæt til sæt. Det betyder hvis du ikke allerede har fanget det :-), at du først laver et sæt bænkpres, så laver du et sæt flyers også et sæt dips. (Dette er et eksempel)

Da du hurtigt bliver træt så sænker du vægten i de gældende øvelser så du stadig kan udføre antallet af gentagelser.

Et godt råd vælg øvelser hvor du ikke skal loade for mange skiver af / på.

Har du spørgsmål til udførsel kontakt mig da venligst.

Du kører 2 øvelser af gangen fungerende som supersæt uden pause, da det er svært at optage 4 stationer på engang, så kør 2 øvelser færdige dernæst afslutte de næste 2.



TIME

KOSTPLANER & TRÆNING

FELDSKOV **FITNESS**

KOSTPLANER & TRÆNING

TRÆNINGSPROGRAM

MANDAG



1. BÆNKSPRESS



2. FLYERS (CABLE)



3. PUSH UPS



4. DIPS

TRÆNINGSPROGRAM

CIRKELTRÆNING

ONSDAG - SKULDER

ØVELSE	SÆT	GENTAGELSER
1. SKULDERPRESS (HÅNDVÆGTE)	7SÆT	10 REPS
2. CABLE SIDE RAISES	7SÆT	12 REPS
3. CABLE FRONT RAISES	7SÆT	12 REPS
4. BACK RAISES (SKRÅBÆNK)	7SÆT	12 REPS

CARDIO: 30 MIN. PÅ LØBEBÅND, 4 KM/T OG 10-15% STIGNING

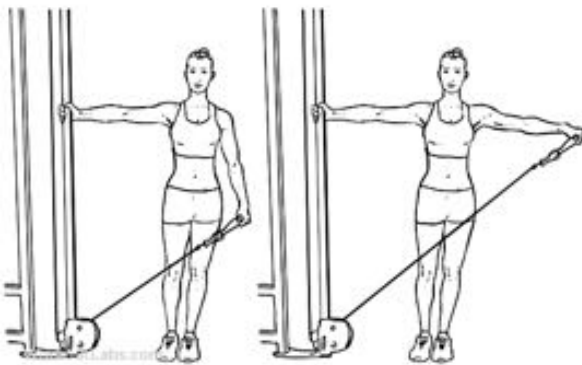
FELDSKOVFITNESS
KOSTPLANER & TRÆNING

TRÆNINGSPROGRAM

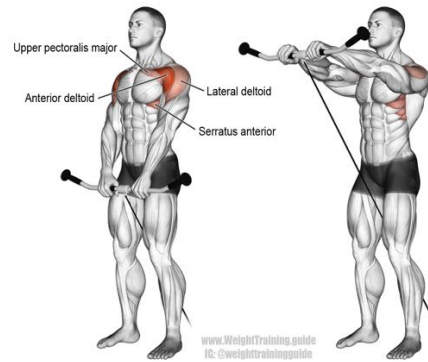
ONSDAG



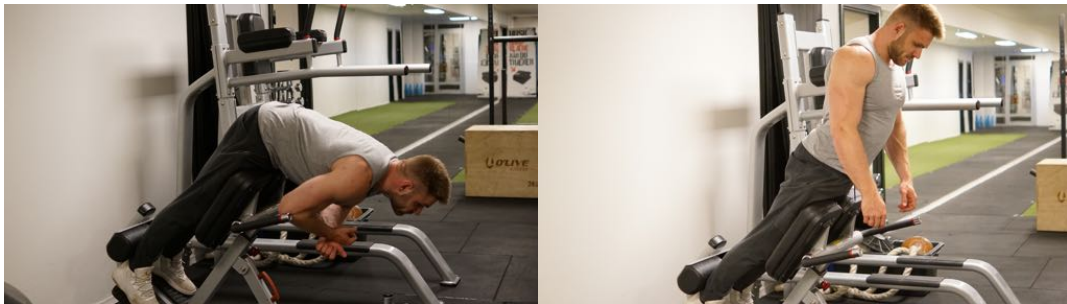
1. SKULDERPRESS MED HÅNDVÆGTE



2. CABLE SIDE RAISES



3. CABLE FRONT RAISES



4. BACK RAISES (SKRÅBÆNK)

TRÆNINGSPROGRAM

CIRKELTRÆNING

TORSDAG - ARME

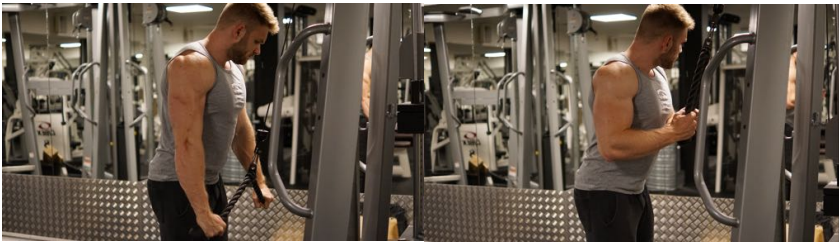
ØVELSE	SÆT	GENTAGELSER
TRICEPES PUSHDOWN (REB)	7SÆT	10 REPS
ONE ARM EXTENSIONS (OVER HOVEDET, EL. FRANSK PRES)	7SÆT	12 REPS
SPIDER CURLS	7SÆT	10 REPS
BICEP CURLS (HÅNDVÆGTE EL. STANG)	7SÆT	12 REPS

CARDIO: 30 MIN. PÅ LØBEBÅND, 4 KM/T OG 10-15% STIGNING

FELDSKOVFITNESS
KOSTPLANER & TRÆNING

TRÆNINGSPROGRAM

TORS DAG



1. TRICEPES PUSHDOWN (REB)



2. ONE ARM EXTENSION



3. SPIDER CURL



4. BICEPS CURL MED HÅNDVÆGTE EL. STANG

TRÆNINGSPROGRAM

CIRKELTRÆNING

FREDAG - BEN

ØVELSE	SÆT	GENTAGELSER
BENPRESS	7SÆT	10 REPS
LEG EXTENSIONS	7SÆT	12 REPS
LEG CURLS (LIGGENDE)	7SÆT	12 REPS
LUNCHES	7SÆT	12 REPS

CARDIO: 30 MIN. PÅ LØBEBÅND, 4 KM/T OG 10-15% STIGNING

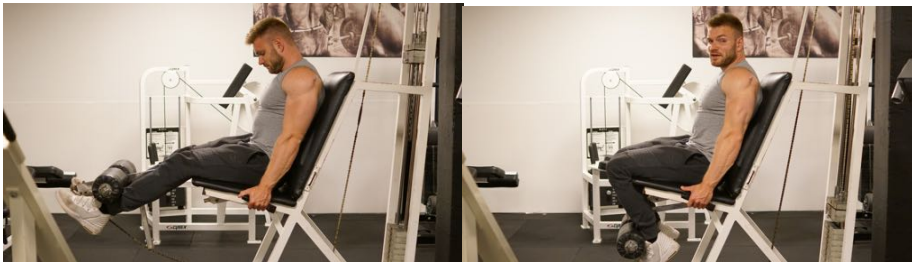
FELDSKOVFITNESS
KOSTPLANER & TRÆNING

TRÆNINGSPROGRAM

FREDAG / BEN



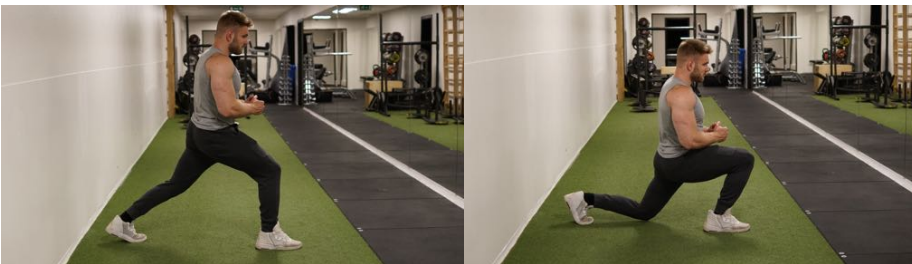
1. BENPRESS



2. LEG EXTENSIONS



3. LEG CURLS (LIGGENDE)



4. LUNCHES