

ØVELSER TIL HJEMMETRÆNING

2 sæt med 12 gentagelser eller 1 minut træning med ½ minut pause

ØVELSE 1: KONDITION



EGNE NOTER:

ØVELSE 2: SKULDRE



ØVELSE 3: LÅR OG BALLER



ØVELSE 4: SKULDRE



ØVELSE 5: LÆGGE



ØVELSE 6: OVERARME



EGNE NOTER:

ØVELSE 7: SKULDRE



ØVELSE 8: MAVEN



ØVELSE 9: RYG



ØVELSE 10: ARME OG BRYST

