

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
1 Presbevægelse med ben						
2 Presbevægelse med overkrop						
3 Trækbevægelse med overkrop						
4 Øvelser for lænderyg						
5 Øvelser for maven						
6 Øvelser for kondition						

Illustrationer er fra www.excorlive.com

Alternativer til elastik og håndvægte kan være cykelslanger og flasker fyldt med vand, sand eller sten.

Forslag til træningsprogram:

- Vælg en øvelse for hver muskelgruppe samt en eller flere konditionsøvelser.
- Vælg øvelser, der passer godt til dig og hvor du bliver presset.
- Skift gerne øvelserne ud fra gang til gang.