|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 2 split Maskiner  Udføres 4 gange/ugen  Alle øvelser udføres 3 x 8-15 gange  Belastning indstilles således at du altid kan tage 2 gentagelser mere |
| Vi er klar til at hjælpe dig: På vores youtube kanal har vi videoer af øvelserne i programmet:  <https://www.youtube.com/channel/UCuc64MB7HD3PiVqdSsXbxbw/channels?view_as=subscriber> Kontakt TELEFONNUMMER:  41568272  Hjemmeside:  www.motion4livet.dk  MAIL:  Mail@motion4livet.dk  SoMe:  [www.facebook.com/alconsfitness](http://www.facebook.com/alconsfitness)  [www.instagram.com/motion4livet](http://www.instagram.com/motion4livet) |  | Opvarmning: 10 min.Dag 1: **Benpres**  **Leg extension**  **Lægge i benpres**  **Brystpres**  **Skulder pres**  **Flyes i maskine**  **Mave maskine**  **Biceps i maskine**  **Dag 2:**  **Leg curl**  **Glute bridge maskine**  **Træk vertikal**  **Træk horisontal**  **Rear deltoid**  **Lænde maskine**  **Triceps** Kondition: 5-20 min **Det vigtigste er at få pulsen op, at blive forpustet. Men bare det at du bevæger dig gør en forskel!**  **Tilpas tiden til dit niveau og hvad du laver. Det kan være forskelligt om du sidder på en airbike eller går på løbebåndet.**  **En god måde at måle niveauet på er ”snakke grænsen”. Hvis dine sætninger bliver afbrudt fordi du er forpustet, så forbedrer du din kondition.** |