PROGRAM - Skabelon

Øvelse ↓	Gentagelser / sekunder	Sæt / omgange

- Under "Øvelse" skrives enten navnet på øvelsen, eller det nummer man selv har skrevet på det tilhørende øvelseskort.
- Under "Gentagelser / Sekunder" skrives enten hvor mange gentagelser der skal laveseller hvor mange sekunder øvelsen skal udføres (typisk mellem 15 og 60 sek)
- I sidste kolonne skrives hvor sæt eller omgange hver øvelse skal laves (typisk mellem 1 og 4)

© Motion-online 2007