

PROGRAM - Generel fitness

	2 cirkler	3 cirkler	3 cirkler	4 cirkler
Øvelse →	20-15	25-15	30-15	30-15
Armstrækninger				
Englehop				
Mavebøjninger				
Burpees				
Rygstrækninger				
Knæløft m. slag				
Reaktionsøvelse				
Sprællemænd				

- ☞ Programmet laves som cirkeltræning. Man skal prøve at nå så mange gentagelser som muligt i hvert interval.
- ☞ Til at starte med laves 2 cirkler med intervallerne 20 sekunders arbejde og 15 sekunders pause.
- ☞ Efterhånden som dette føles let, øges hen imod 4 cirkler og 30 sekunders arbejde – 15 sekunders pause.
- ☞ Programmet bør laves 2-3 gange pr. uge.
- ☞ De tomme felter kan bruges til at skrive vægt på Powerbag, antal gentagelser, dato for træning etc.