

Styrketræningsprogram: 10 × 2 × 12

Lav ca. 12 (8-15) gentagelser i hver øvelse
Kør programmet igennem 2 gange (2 sæt)

Øvelse	Noter til udførelse	Dato og antal									
1 Step-ups 											
2 Skulderpres 											
3 Mavebøjninger 											
4 Ryg 											
5 Armstrækninger 											
6 Armbøjere 											
7 Skuldre 											
8 Knæbøjninger 											
9 Læg 											
10 Skulder- nakke 											