

Hjerteforeningen Aabenraa Træningsprogram

Overkrops rotationer

8 gentagelser hver vej

1-bens stræk med armsving

8 gentagelser pr. ben

Lunges

5 til 10 gentagelser pr. ben

Mountain climbers

30 sekunder til 2 minutter

Sit-Ups

10 til 20 gentagelser

Gentages i alt mellem 3 til 5 runder

Martin Dan Jørgensen – Personlig Træner
www.martindan.dk