Eksempler over mulige øvelser

Aktiv Natur velvære Buaso skov og Svana

Arm øvelser				Mave øvelser			
1a	1b	2a	2b	7a	7b	8a	8b
3a	3b	4a	4b	9a	9b	9a	9b
5a	5b	6a	6b	10a	10b	11a	11b
Ryg øvelser				**Ben øvelser**			
12a	12b	13a	13b	18a	18b	19a	19b
14a	14b	15a	15b	20a	20b	20a	20b
16a	16b	17a	17b	21a	21b	22a	22b

Personligt Træningsskema

Redskab		Max	Uge 1 Sønd. onsd.		Uge 2 Sønd. onsd.		Uge 3 Sønd. onsd.		Uge 4 Sønd. onsd.		Max .	Uge 1 Sønd. onsd.		Uge 2 Sønd. onsd.		Uge 3 Sønd. onsd.		Uge 4 Sønd. onsd.	
Løb/gang /cykl.																			
Arme																			
Mave																			
Ryg																			
Ben																			
Arme																			
Mave																			
Ryg																			
Ben																			
Løb/gang /cykl																			
Arme																			
Mave																			
Ryg																			
Ben																			
Arme																			
Mave																			
Ryg																			
Ben																			
Strækøv elser.																			