

# GENOPTRÆNING FITNESSØVELSER: 10 UGER

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10
<b>SPRÆLLE- MAND</b>	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	45 sek.	45 sek.	45 sek.	45 sek.	60 sek.
<b>RYGSTRÆK</b>	1x10	1x10	2x10	2x10	2x10	3x10	3x10	3x10	3x12	3x15
<b>MAVEBØJ</b>	1x10	1x10	2x10	2x10	2x10	3x10	3x10	3x10	3x12	3x15
<b>BALANCE- PUDE VE/ HØ BEN</b>	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.	2x1 min.
<b>ARMBØJNING</b>	1x10	1x10	2x10	2x10	2x10	3x10	3x10	3x12	3x15	3x15
<b>SQUAT</b>	1x10	1x10	2x10	2x10	2x10	3x10	3x10	3x12	3x15	3x15
<b>LONGES</b>	1x10	1x10	2x10	2x10	2x10	3x10	3x10	3x10	3x10	3x10
<b>SID OP AF VÆG</b>	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.
<b>PLANKEN</b>	20 sek.	20 sek.	30 sek.	30 sek.	30 sek.	45 sek.	45 sek.	60 sek.	60 sek.	60 sek.
<b>TRAPPE OP/ NED</b>	1 tur	1 tur	1 tur	2 ture	2 ture	3 ture	3 ture	4 ture	4 ture	5 ture

Lav alle øvelser i et kontrolleret og roligt tempo.

**Husk:** Du skal være fri af din stress, før du er klar til egentlig træning. Pulsen skal gerne falde til ro, når du er færdig med aktiviteten.