Fitnes World program 2011

navn: adr.: Aabenraa, Rådhusgang 7, tilgang fra Nygade

øvelse		**2011**	ti 27.09.	to 20.10.	to 17.11.	ti 20.12.				
opvarmning	minutter	belastn.								
cykel										
crosstræner										
løbebånd										
muskeludholdenhed dvs. 10-20 x	nr	kg (ET)	gent./kg	gent./kg	gent./kg	gent./kg				
brysstmuskeler	20	50								
adduktører	32	40								
balder, lende	7	130								
benstrækker, balder	12	90								
armstrækker	22	80								
benbøjer, balder	25	5								
armbøjer (biceps)	21/18	40								
benstrækker	24	30								
skulder	16	25								
abduktører	3	10								
core/skråt og lige	30	55								
side og ryg	28	?								
maks. styrke dvs. 5 gentagelser	nr	kg	kg	kg	kg	kg				
benstrækker	12	170								
skulder	5	90								
benbøjer, balder	13	8,75								
ryg, balder	7	210								
benstrækker	1	?								