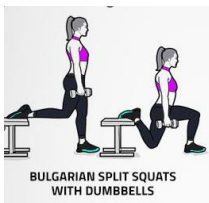


Slottsgatan 17A, 70361 ÖREBRO

Gymträning med 10 stationer

2 tjejer per station med 2 övningar som ska utföras 3 X 12 repetitioner. Respektive övning på station utförs samtidigt med direktbyte mellan varje. Vila sker efter helt avslutad station. Stationsordning är frivillig men se till att inte bli stående utan aktivitet.

Börja med att värma upp i minst 7 minuter med antingen löpband, cykel, Crosstrainer, Stair Climber eller jogg fram och tillbaka på den gröna slädbanan.



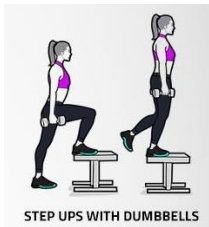
och



(Använd hantel i stället för skivstång)



Triceps och Sittande rodd



och

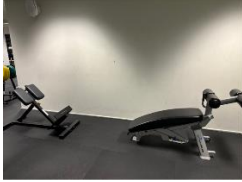


Hängande benlyft och Russian Twist

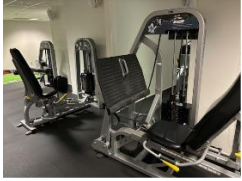


1 övning på denna station

Knäböj i Smithmaskin. Var beredd att hjälpa din kompis. Turas om.



Rygglyft och Sit ups



Insida eller utsida lår (inställning på maskin bestämmer) och Benpress



Pec Dec (bröstmuskler) och



Shoulder press



eller



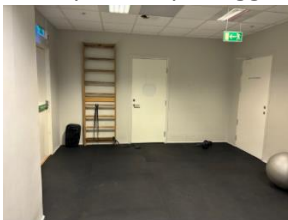
Hamstrings och Benspark



Släde. Kör samtidigt. Hitta lämplig vikt.

Avluta med att stretcha

Finns plansch på vägg att följa.



Bra jobbat 😊