

Hotelprogram. Niveau 1

Mål: Styrke og stabilitet.



**SKYUM**  
— siden 1980 —

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata
1 - Knæbøj 1			3 sæt x 15 rep
2 - Firefodsstående			3 sæt x 40 sek rep
3 - Firefodsstående			3 sæt x 15 rep
4 - Dybt hælløft			3 sæt x 15 rep
5 - Sideliggende			3 sæt x 40 sek rep
6 - Armstræk 2			3 sæt x 15 rep
7 - Udfald frem 1			3 sæt x 20 rep
8 - Firefodsstående			3 sæt x 20 rep
9 - Mavebøjning			3 sæt x 15 rep
10 - Armstræk smalt			3 sæt x 15 rep
11 - Maveliggende			3 sæt x 15 rep
12 - Maveliggende			3 sæt x 15 rep
13 - Liggende etbens			3 sæt x 10 rep
14 - Maveliggende			3 sæt x 15 rep