

Træningsprogram



Ebberup Fitness

*Dette træningsprogram er personligt og er kun gældende for denne person.
Indhold og øvelser er fastsat af certificeret fitness instruktør.*

Navn _____

Fødselsdato ____/____ - ____ **Telefon** _____ / _____

Arbejde _____

Tidligere skader _____

Anden idræt _____

Mål med træning

Instruktør

Navn _____

Dato ____/____ - 20____ **Næste programlægning** ____/____ - 20____

Ovenstående person er tilknyttet Ebberup Fitness og er certificeret fitness instruktør.

Ben

Primært lår, hase og sædemuskulatur

Muskel	Øvelse	Udstyr	Indstilling	Sæt	Rep.
	Squat				
	Bred squat				
	Ball squat				
	Lounges				
	Walking lounges				
	Back lounges				
	Dødløft				
	Benpres				

Træk

Primært ryg, skulder og biceps

Muskel	Øvelse	Udstyr	Indstilling	Sæt	Rep.
	One arm row				
	Seated row small				
	Seated row bred				
	Bend over row				
	Træk til bryst				
	Low row				
	Armstrækninger				

Pres

Primært bryst, skulder og triceps

Muskel	Øvelse	Udstyr	Indstilling	Sæt	Rep.
	Bænk pres	Schmidt/Håndvægt			
	Skrå bænk pres	Schmidt/Håndvægt			
	Cable pres				
	Håndvægte pres				
	Bryst pres				
	Military press				
	Armstrækninger				

Mave/Lænd

Primært lige & skrå mavemuskler og rygstrækkeren

Muskel	Øvelse	Udstyr	Indstilling	Sæt	Rep.
	Ryg	Bold/Bænk			
	Sidebøjning	Gulv			
	Mave lige	Bold/Måtte			
	Mave skrå	Bold/Måtte			
	Planken	Gulv			
	Mave/Lænd	Bjørnekravl			
	Korsryg				

Opvarmning

Udstyr	Indstilling	Min/km	Level/Puls

Konditionstræning

Udstyr	Indstilling	Program	Min/km	Level

Egne noter
