

Træningsstation	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato
6.Benstræk/forlår							
Ryg/ben/fodindstilling							
Kg							
Antal sæt							
7.Baglår							
Ryg/læg/knæstøtteind.							
Kg							
Antal							
8.Rygstrækker							
Benindstilling							
Antal							
9.Bryst							
Kg							
Antal sæt							
10. Håndvægte/biceps							
Kg							
Antal							
11.Lounges / ben							
Kg							
Antal							
12.Squat / ben							
Kg							
Antal							
13.Armstrækker/triceps							
Antal sæt							
14.Vippebræt							
Antal minutter							