










EFT™ FITNESS BASIS PROGRAM '5 X' – 2-3 x / uge

VARM OP	Cykling el. gang (løbebånd): Time 5-10 min. Speed 3,0-4,0 km/t Grade 0,0%			
STYRKE	Styrkeøvelser med træningsmaskiner	SÆT	GANGE	VÆGT
Lår Hofter	Benpres <ul style="list-style-type: none"> • Ben i skulderbredde • Fødder solidt i plade • Stræk ben m/kontrol • Bøj ben, hold igen 	1-3	10-15	
Bryst Skulder forreste del Arme bagpå	Brystpres <ul style="list-style-type: none"> • Fat med overgreb • Stræk armene uden at "låse" albuer • Bøj arme, hold igen 	1-3	10-15	
Ryg Skulder bageste del Arme foran	Roning <ul style="list-style-type: none"> • Fat med overgreb • Træk arme bagud • Hold skuldrene nede • Hold igen, arme frem 	1-3	10-15	
Lænderyg (i maskine)	Rygstrækning (evt. på rygbænk eller gulv) <ul style="list-style-type: none"> • Øvre ryg mod rullen • Pres krop bagud med kontrol • Hold igen fremad 	1-3	10-15	
Mave (i maskine)	Mavebøjning (evt. på gulv) <ul style="list-style-type: none"> • Hold fat i håndtag • Bøj krop (uden at trække med arme) • Hold igen tilbage 	1-3	10-15	
KØL NED STRÆK	Stræk ryg	Bøj ryg	Sidebøj højre/venstre	Drej højre/venstre
				

Bed instruktør om vejledning. Tjek også www.marinaaagaard.dk