

FysioKolding Hans' sommerprogram

Mandag	25 min airbike på 60 Rpm ca 85 procent af max puls (500 kcal) + styrketræning
Tirsdag	Løb 10-15 min warm up og 4x4 min + 90 procent (2 min pause mellem intervaller) 10 min nedløb
Onsdag	25 min airbike på 60 Rpm ca 85 procent af max puls (500 kcal) + styrketræning
Torsdag	Løb 10-15 min warm up og 4x4 min + 90 procent (2 min pause mellem intervaller) 10 min nedløb
Fredag	25 min airbike på 60 Rpm ca 85 procent af max puls (500 kcal) + styrketræning
Lørdag	Løb 10-15 min warm up og 4x4 min + 90 procent (2 min pause mellem intervaller) 10 min nedløb
Søndag	Fri

Styrketræning

Køres i cirkler med en vægt hvor der er max 1-2 repetitioner i overskud i hvert sæt:

Planken 2-4 minutter

5 runder:

Bænkpres 5 rep - pullups med ekstra kg 5 rep - mavebøjning 15-20 rep.

5 runder:

Baglæns udfald (reverse lunges) 5 rep hvert ben - en arms row på skrå bænk med håndvægte 5 rep - skulderpres 5 rep.

5 runder:

Skrå bænk 5 rep - krydsløft i knæ/håndstående 10 rep hver side - kettlebellsving 5 rep - maveliggende ryghæv 25 rep.

Ekstra på enkelte dage: frivend og dødløft.

