



Lav et træningsprogram

Prøv selv øvelserne og mærk efter, hvilke muskler, der belastes

Skriv øvelsens bogstav på de muskelgrupper, der belastes (en øvelse kan belaste flere grupper)

Prøv, om I kan udvikle et træningsprogram til kunderne ved at udvælge de rette øvelser og gentagelser.

Kunde #1 ønsker: 'Stor overkrop'		Kunde #2 ønsker: Skulder, ryg og mave	
Øvelse	Gentagelser	Øvelse	Gentagelser

