

HJEMMESTYRKETRÆNING

Navn _____ uge _____

Øvelse/dato		
50 Stk. Mavebøjninger		
50 Stk. Ryg bøjninger		
25 Stk. Armstrækker brede		
25 Stk. Armstrækker smalle		
50 Stk. Kip		



Har du nogen sinde tænkt over:

En styrkeøvelse tager ca. 2 sekund.

Det vil sige, at styrketræningen kun tager 400 sekunder.

400 sekunder er det samme som 6 minutter og 40 sekunder.

6 minutter og 40 sekunder er så lidt, at det næsten er pinligt at pive over.

Og sidst, men ikke mindst.....styrketræning gør dig alt alt for lækker!!

KOM SÅ - DU KAN GODT!