



A U K T O R I S E R A T P O W E R P L A T E C E N T E R

Power Burn



Detta träningsprogram kombinerar olika basövningar till ett helkroppss styrke- och toningprogram. Kroppen genomtränas utan att någon muskelgrupp över eller underbelastas. Ett bra pass att fortsätta med efter startprogrammet.
Nivå: Alla

Uppvärmning

Stretch Insida lår



Stretch Höftböj och framsida lår



Stretch Baksida ben



Stretch Bröst



Stretch Axlar och rygg



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Format	
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	

Styrka



2. Djup knäböj



3. Armhävning



4. Ryggdrag



6. Liggande mage



7. Tricep dip

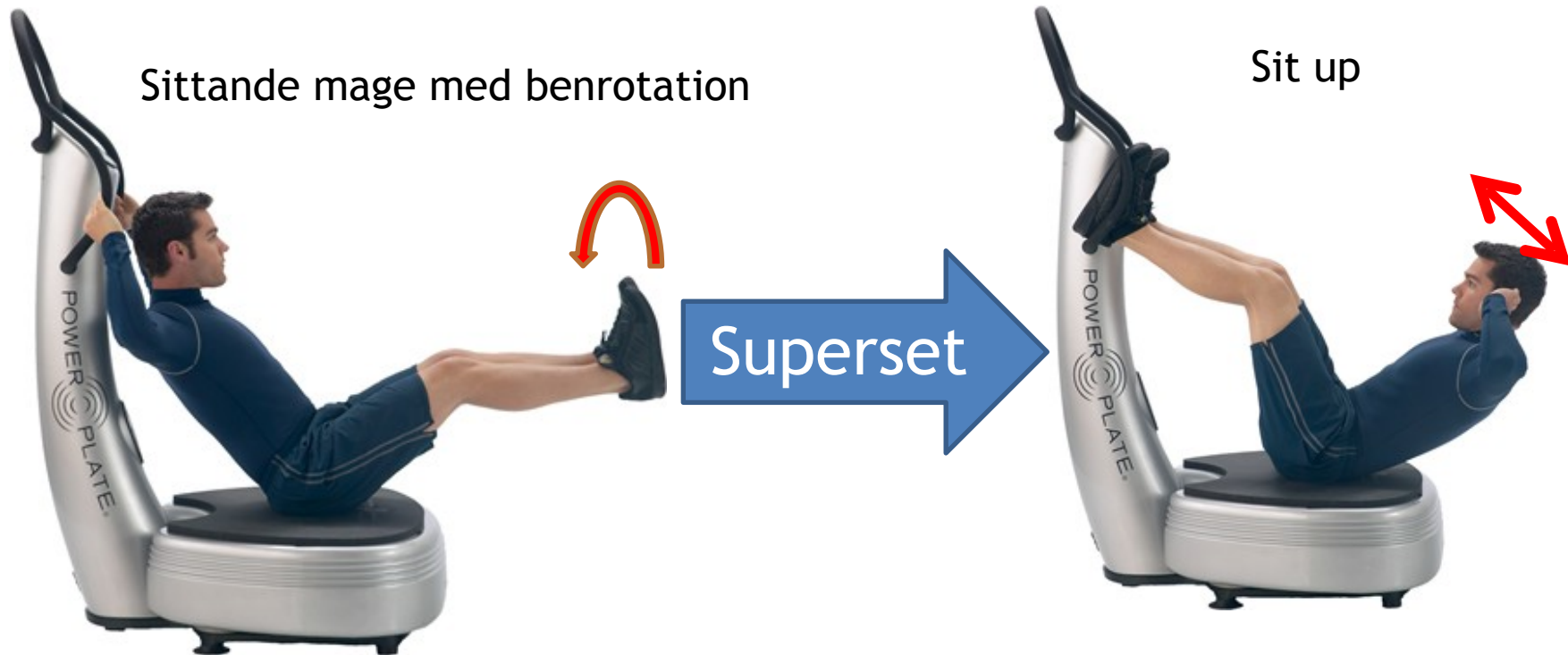


8. Biceps curl



Tid	45	Vila	45 sek mellan cirklar
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Cirkel
Air	1-3		
Set	2	Tillhör © Viberoom AB	

Core



Tid	45	Vila	30
Hz	30-40	Utförande	Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	

Varva ner

Massage utsida lår



Massage baksida lår
och vader



Massage insida lår



Avslappning rygg
och axlar



Tid	45 - 60	Vila	
Hz	35-40	Utförande	
Amplitud	L/H	Format	Avslappnat
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	