



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 Tone

Detta träningsprogram kombinerar olika basövningar till ett helkroppss styrke- och toningprogram. De olika muskelgrupperna tränas igen var för sig för att uppnå optimal styrkeutveckling.

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

1. Utfall



Superset

2. Djup knäböj



Tid	45	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2	Tillhör © Viberoom AB	

Styrka

1. Armhävning



2. Ryggdrag



Superset

Tid	45	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2	Tillhör © Viberoom AB	

Core

1. Höftlyft



2. Liggande mage



Tid	45	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2	Tillhör © Viberoom AB	

Styrka

1. Tricep dip



Superset

2. Biceps curl



Tid	45	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2	Tillhör © Viberoom AB	

Core

Nedre mage med handtryck



Superset

Sit up



Tid	30-45	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	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	