

Träningsschema för nybörjare (ca 3 pass i veckan)

Du tränar A-passet, vila, B-passet, vila och repeterar det vecka in och vecka ut.

Pass A

1. **Knäböj** (eller **benpress**): 3 set x 8-10 repetitioner
2. **Bänkpess** (eller **hantelpress**): 3 set x 8-10 repetitioner
3. **Skivstångsrodd** (eller **hantelrodd**): 3 set x 8-10 repetitioner

Vila 3 minuter mellan varje set.

Pass B

1. **Marklyft**: 3 set x 8-10 reps
2. **Latsdrag** (eller **chins**): 3 set x 8-10 reps
3. **Militärpress**: 3 set x 8-10 reps

Vila 3 minuter mellan varje set.

Ånge Atletklubb har en utbildad instruktör som heter Annette Axelsson. Hon brinner för träning och personlig utveckling och hjälper dig mer än gärna med att komma igång med din träning så att du tränar på rätt sätt samt att du mår bra! Annette arbetar ideellt, det vill säga att det kostar ingenting för dig som är medlem i Ånge Atletklubb.