Träningsdagbok

Övning	Höjd	Djup	Vinkel		Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
1 Benpressmaskin				vikt,ant.rep								
2 Bensträckning bakåt (benextension)				vikt,ant.rep								
3 Bensträckning utåt sidan (benabduktion)				vikt,ant.rep								
4 Bensträckning inåt (benadduktion)				vikt,ant.rep								
5 Benböjning framåt (benflexion)				vikt,ant.rep								
6a Vadmuskel: tåhävningar på tåhävnkloss				vikt,ant.rep								
(6b Tåhävningar: I benpressmaskin)				vikt,ant.rep								
7a Bröst: Reversed pek dek				vikt,ant.rep								
(7b Bröst: Bänkpress i Smithmaskin)				vikt,ant.rep								
8a Triceps: I dragapparat				vikt,ant.rep								
(8b Triceps: Z-stång liggande på bänk)				vikt,ant.rep								
9a Biceps: Bicepscurl Z-stång				vikt,ant.rep								
(9b Biceps: Bicepscurl dragapparat)				vikt,ant.rep								
10a Axel:Hantellyft utåt sidan				vikt,ant.rep								
(10b Axel: Z-stång drag till haka)				vikt,ant.rep								
11a Rygg, axel: Reversed Pek dek				vikt,ant.rep								
(11b Rygg, sittande rodd i roddm.)				vikt,ant.rep								
12 Ryggmuskler:Latsdrag bakom huvud i dragapparat				vikt,ant.rep								
13 Ryggmuskler: Ryggsträckning i backextensionapparat				vikt,ant.rep								
14 Mage: Bålrotation i bålrot.apparat				vikt,ant.rep								
15 Mage: Situps i situpsapparat				vikt,ant.rep								