

# TRÄNINGSPROGRAM FÖR GRAVIDA

Namn \_\_\_\_\_ Tel.nr. \_\_\_\_\_

Alla frivikts- och funktionsövningar hittar ni på våra affischer i gymmet.

DATUM									
Uppvärmning									
Fria vikter	Maskin								
A1 Knäböj boll	3 Benspark								
C3 Raka marklyft	2C Lårcurl								
B3+ Sittande rodd	5B/C Rodd								
A4 1-armsrodd	6B Ryggdrag								
C6 Axelpress boll	8B Bröstpress								
FV14 Axelflies	C6 Axelpress boll								
A7 Plankan	9C Baksida axel								
C8 Planka med rull	C8 Planka med rull								
Övrigt									
Stretching									

## Anteckningar

---



---



---



---

## Veckoschema

Förkortningar: Styrka (S), Kondition (C), Cardio Express (CE), Spinning® (SP), Gruppträning (GT), Simning (SIM), Lifestyle (LS), Personlig Träning (PT).

Vecka	1	2	3	4
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

OBS! Bokstaven efter maskinnumret kan skilja sig på olika anläggningar. Konsultera gärna en instruktör så visar de dig.

**ACTIC**®

# TRÄNINGSPROGRAM FÖR GRAVIDA

Alla frivrikts och funktionsövningar hittar ni på våra affischer i gymmet.

DATUM										
Uppvärmning										
Fria vikter	Maskin									
A1 Knäböj boll	3 Benspark									
C3 Raka marklyft	2C Lårcurl									
B3+ Sittande rodd	5B/C Rodd									
A4 1-armsrodd	6B Ryggdrag									
C6 Axelpress boll	8B Bröstpress									
FV14 Axelflies	C6 Axelpress boll									
A7 Plankan	9C Baksida axel									
C8 Planka med rull	C8 Planka med rull									
Övrigt										
Stretching										

## Anteckningar

---



---



---



---

## Veckoschema

Förkortningar: Styrka (S), Kondition (C), Cardio Express (CE), Spinning® (SP), Gruppträning (GT), Simning (SIM), Lifestyle (LS), Personlig Träning (PT).

Vecka	1	2	3	4
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

OBS! Bokstaven efter maskinnumret kan skilja sig på olika anläggningar. Konsultera gärna en instruktör så visar de dig.

