

OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Mesteren (piger)

7 øvelser

Progression i nogle øvelser (tillægsinformation)



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - "Broen"			2 sets x 15 reps	Progression: 1 Løft benene skiftevis 2 Anvend TRX slynge - placér benene i slyngen og løft numsen op.
2 - "Firefod" arm og benløft			2 sets x 15 reps	Planke i TRX slynge - hold planken i 30 sekunder.
3 - TRX Triceps Press (deep)			2 sets x 15 reps	Progression: Læn kroppen længere frem
4 - TRX Pike			2 sets x 15 reps	Progression: 1 Fødderne i hver sin rem 2 Den ene fod ud af slyngen - sørg for at foden stadig holder samme position som den fod der er i slyngen
5 - TRX Medium Row (tung)			2 sets x 15 reps	
6 - TRX Pendulum (hand)			2 sets x 20 reps	Progression: Træk benene op under kroppen mellem hvert sving

OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Mesteren (piger)

7 øvelser

Progression i nogle øvelser (tillægsinformation)



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - TRX Squat	Two line drawings showing a person performing a TRX squat. The first drawing shows the person standing upright, holding a TRX strap with both hands. The second drawing shows the person in a squatting position, with their feet on the TRX strap and their body angled forward.	Two human silhouettes, one from the front and one from the back. Red shading highlights the quadriceps and hamstring muscles, indicating the primary focus of the exercise.	2 sets x 15 reps	Progression: Lav øvelsen på et ben