

Namn:

Namn:

Kroppsverkstaden

Ålder:

Adress:

Idrottsvägen 2
66 100 Malax

Kön:

Hemsida:

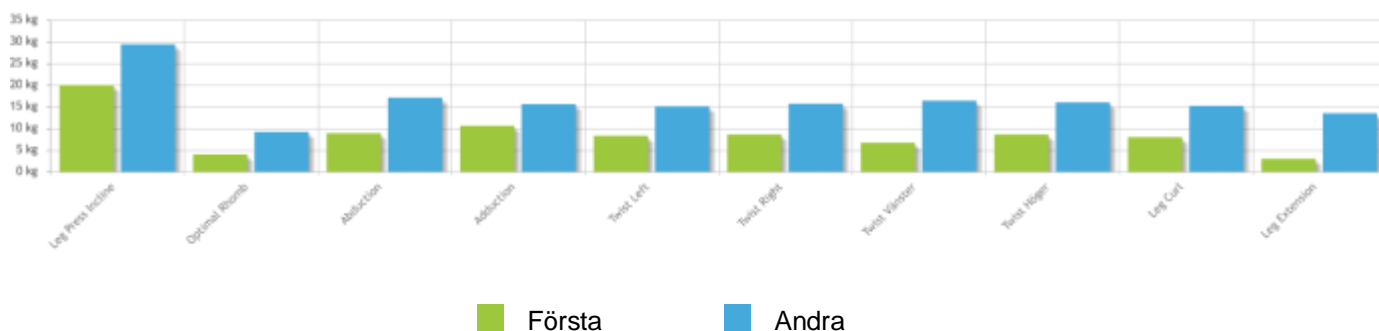
www.kroppsverkstaden.com

E-post:

E-post:

info@kroppsverkstaden.com

Tillfälle 1 Jan 17, 2017 – Tillfälle 2 12 Apr 04, 2017 (Träningsprogram:)



Aktivitet	Max. motstånd [kg]		Arbetsindikator Max. motstånd * repetitioner		Max. vikt för en rep. [kg] Beräknat enligt Brzycki-formeln: motstånd / (1,0278 - (0,0278 * repetitioner))	
	Första	Andra	Första	Andra	Första	Andra
Benpress Leg press incline						
Rygg- och skulderdrag Optimal Rhomb						
Höftens utåtförare Abduction						
Höftens inåtförare Adduction						
Rotation överkropp, vänster Twist Left						
Rotation överkropp, höger Twist Right						
Benrotation vänster Twist Vänster						
Benrotation höger Twist Höger						
Benböj Leg Curl						
Bensträck Leg Extension						
Ryggmuskler Back						
Raka magmuskler Abdomen						
Sneda magmuskler, vänster Abdomen Left						
Sneda magmuskler, höger Abdomen Right						