

Bygga upp ett cirkelprogram!

1. Välj vilka två muskelgrupper du vill fokusera på.
2. Vilka övningar vill du testa dig själv i. Sätta upp ett kortsiktigt mål.
3. Hitta nu två extra övningar som tränar dessa muskler.
4. Nu har du 6 övningar klara och det är dags att gå vidare.
5. Bestäm/välj ut 5-6 övningar till som tränar resterande muskelgrupper i kroppen.
6. Bestäm nu vilken ordning du skall ha på övningarna.
7. Testa dina övningar och bestäm hur många du skall göra, (repetitioner x set) eller hur lång tid du skall köra.

Lycka till!!

//Henke