

Þjálfun-fyrir-lífið reynslan™

Dagleg árangursskýrsla

Líkami
-fyrir-
LÍFIÐ™

Dags:
Dagur ___ af 84
Efri hluti líkamans

Áætlaður byrjunartími:
Áætlaður lokatími:
Áætlaður heildart.: 46 minutes

Rauntími byrjun:
Rauntími lok:
Heildartími: mínútur

Vöðvar efri hluti líkamans	Æfing	ÁÆTLUN				RAUN			
		Endur-tekningar	Þyngd (kg)	Mínútur milli setta	Átaks-þrep	Endur-tekningar	Þyngd (kg)	Mínútur milli setta	Átaks-þrep
Brjóst-vöðvar		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		2	10				
Axlir		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		2	10				
Bakvöðvar		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		2	10				
Þríhöfðar		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		2	10				
Hér ættir þú að hafa lokið 37 mínútum af æfingunni og eiga 9 mínútur eftir.									
Tvíhöfðar		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		-	10				

ATHUGASEMDIR