

Þjálfun-fyrir-lífið reynslan™

Dagleg árangursskýrsla

Líkami
-fyrir-
LÍFIÐ™

Dags:	Aætlaður byrjunartími:	Rauntími byrjun:
Dagur ___ af 84	Aætlaður lokatími:	Rauntími lok:
Neðri hluti líkamans	Aætlaður heildart.: 42 mínútur	Heildartími: mínútur

Vöðvar neðri hluti	Æfing	ÁÆTLUN				RAUN			
		Endurtekningar	Þyngd (kg)	Mínútur milli setta	Átaksþrep	Endurtekningar	Þyngd (kg)	Mínútur milli setta	Átaksþrep
Lær-vöðvar framan		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		2	10				
Lær-vöðvar aftan		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		2	10				
Kálfar		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 31 mínútum af æfingunni og eiga 11 mínútur eftir.									
Maga vöðvar		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Há-Punktur		12		0	9				
		12		-	10				

ATHUGASEMDIR
