









## TRX Begynder Træningsprogram:

Øvelse	Maskine/ Redskab	Sæt/ Tid	Modstand
Squats + Row		3x30 Sek.	
Brystpress		3x30 Sek.	
Biceps Curl		3x30 Sek.	
Skuldre		3x30 Sek.	

# TRX Begynder Træningsprogram:

Øvelse	Maskine/ Redskab	Sæt/ Tid	Modstand
Squat Fly		3x30 Sek.	
Ryg/ Row		3x30 Sek.	
Triceps		3x30 Sek.	
Ryg/ High Row		3x30 Sek.	

# TRX Begynder Træningsprogram:

## Maveøvelser:

Stående Roll Out		3x30 Sek.	
Mountain- climber		3x30 Sek.	
Lower Abbs		3x30 Sek.	
Skrå Maven – Power Pull		3x30 Sek.	
TRX - Cykling		3x30 Sek.	