

## Nybegynnerprogrammet

Økt A		Set	Rep	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6
A1	Frontbøy	3	10/8/6							
A2	Chinups med strikk	3	10/8/6	60-90s						
B1	Markløft med kettlebell	3	10/8/6							
B2	Pushups på stang	3	10/8/6	60-90s						
C1	Utfall bakover	3	10/8/6							
C2	Sittende roing bredt grep	3	10/8/6	60-90s						
D	Bodysaw i slynge	2	P	60-90s						
Økt B		Set	Rep	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6
A1	Rumensk markløft	3	10/8/6							
A2	Benkpress med hantler	3	10/8/6	60-90s						
B1	Goblet squat	3	10/8/6							
B2	Benkpress med hantler	3	10/8/6	60-90s						
C1	Hipthrust med stang	3	10/8/6							
C2	Enarms roing	3	10/8/6	60-90s						
D	Sideplanke	2	P	60-90s						