



**- Ugentligt fysisk træningsprogram HIK**

**- Beskrivelse af program:**

Dette er et ugeprogram, som viser hvordan det kunne være en ide at træne. Ønsker man ikke at træne så meget, vil det være godt at droppe træningspas to. Yderligere kan man droppe en eller flere af træningspas 1, så det passer til hvad man selv føler er det bedste.

Husk at lave god opvarmning og udstrækning efter alle træningspas.

	<b>Træningspas 1</b>	<b>Træningspas 2</b>
Dag 1	Aerobtræning (vælg et af de tre programmer) + Coreprogram,	Agilitet 1
Dag 2	Styrketræning	Agilitet 2
Dag 3	Aerobtræning (vælg et af de tre programmer) + Coreprogram	Agilitet 1
Dag 4	Styrketræning	Agilitet 2
Dag 5	Aerobtræning (vælg et af de tre programmer) + Coreprogram	Agilitet 1
Dag 6	Styrketræning	Agilitet 2
Dag 7	FRI	FRI

-