

Core # 11 Rygprogrammet

Level 1: 3 x 10 rygbøjere + 10sek hold.

Level 2: 3 x 15 rygbøjere + 15sek hold.

Level 3: 3 x 20 rygbøjere + 20sek hold.

Level 4: 3 x 25 rygbøjere + 25sek hold.

Level 5: 3 x 20 rygbøjere + 20sek hold m/5kg vægtskive

Level 6: 3 x 25 rygbøjere + 25sek hold m/5kg vægtskive

Level 7: 3 x 25 rygbøjere + 25sek hold m/10kg vægtskive

Level 8: 3 x 25 rygbøjere + 25sek hold m/15kg vægtskive

Udførelse: Eksempelvis level 1:

Der tages 10 rygbøjere.

Direkte efter den 10'ende laves 10sek hold.

1 minut pause.

Gentages x 3.