



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## 3-dages full body begynder træningsprogram

**Mål:** Muskelopbygning  
**Træningsniveau:** Begynder  
**Varighed:** 4 Uger

**Gange pr. uge:** 3  
**Tid:** 20-45 min.  
**Udstyr:** Kettle Bells

### Dag 1

Øvelse	Sets	Gentagelser
Kettlebell Squat	3	8
Kettlebell Swing	3	8
Kettlebell Row	3	8
Kettlebell Overhead Press	3	8
Turkish Get Up	3	6 hver

### Dag 3

Øvelse	Sets	Gentagelser
Kettlebell Romænsk Dødløft	3	8
Kettlebell Split Lunge	3	8 hver
Kettlebell Snatch	3	6
Kettlebell Row	3	8
One Arm Kettlebell Floor Press	3	8 hver



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## Dag 5

Øvelse	Sets	Gentagelser
Kettlebell Sumo dødløft	3	8
Kettlebell Lateral Lunge	3	8 hver
Kettlebell Clean	3	6
Kettlebell Upright Row	3	8
Kettlebell Angled Press	3	8