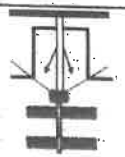
Navn: Fokus/diagnose: Kontakt:

Dato											
Cykel Combi Propel		Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid	Modst Sæde Dist Tid
Løbe- bånd		Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid	Hast Dist. Tid
Step/ bænk		Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid	Højde Modst Antal Tid
Benpres		kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal	kg Antal
Armtræk Armpres		lod lod	lod lod	lod lod	lod lod	lod lod	lod lod	lod lod	lod lod	lod lod	lod lod
Abilica Brysttræk Brystpres Nedtræk Mave		Lod	Lod	Lod	Lod	Lod	Lod	Lod	Lod	Lod	Lod
Trisser Ro Diagonalt KF KE Biceps Triceps	 Stå/ Sid	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG

Øvelser										
Vægttab: Ja Nej Vægt:										
Note:										