

## Pyramide workout moderat

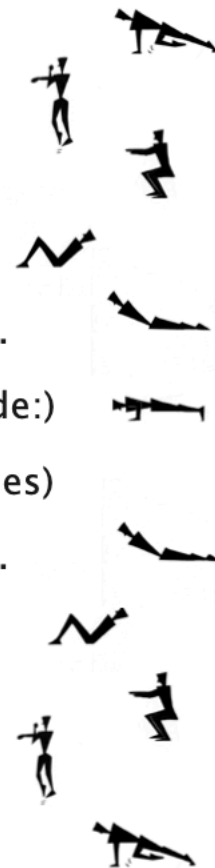
Middelniveau workout ud fra bodybuilding princip:

Faldende antal repetitioner: Pyramide. Stigende antal:

Omvendt pyramide. Faldende og stigende repetitioner:

Dobbelt pyramide. Pyramiden kan være smal, 1 sæt af øvelsen med mindste antal rep., eller bred, fx 2 sæt.

- 60 mountain climber.
- 50 jab og jog.
- 40 squat.
- 30 sit-up eller ab curl.
- 20 back extension, rygstrækning.
- 10 push-up. (Evt. dobbelt pyramide:)
- 10 push-up. (Disse 10 kan udelades)
- 20 back extension, rygstrækning.
- 30 sit-up eller ab curl.
- 40 squat.
- 50 jab og jog.
- 60 mountain climber.



Med moderat øvelsestempo cirka 6 min. for pyramide.

I højt tempo kan man nå dobbeltpyramide, ca. 6 min.