

Prógramm

Stig/vikur

Dagsetning



FJALLASTYRKUR

Upphitun

Æfing - Sett x endurtekningar - hvíld

Sett 1

Sett 2

Sett 3

Sett 4

Sett 5

#

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

#

Sett 1

Sett 2

Sett 3

Sett 4

Sett 5

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

#

Sett 1

Sett 2

Sett 3

Sett 4

Sett 5

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

#	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					