

DEN STÆRKE PLAN · Program 1

Sådan skal du træne

Kilo: Træn med en vægt, hvor du er næsten udmattet efter 8-10 gentagelser. Dvs. du skal kun lige knap kunne tage 1-2 gentagelser mere, når du er færdig. Put 1-2 ekstra kilo på hver uge.

Fremgangsmåde: I hvert sæt laver du 2 øvelser i træk uden pause imellem. Dernæst holder du en kort pause og starter forfra. Gentag sættet 4 gange i alt, før du går videre til næste sæt.

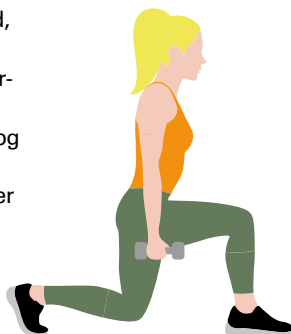
Opvarmning: 10 min. på en valgfri cardiomaskine. Arbejd med stigende intensitet fra let til moderat. Giv fuld gas det sidste minut.

1. SÆT

Tag håndvægte med hen til maskinen.

8-10 X LUNGES MED HÅNDVÆGT PÅ HVERT BEN

Stå med en håndvægt i hver hånd, og tag et stort skridt fremad med det ene ben. Sænk samtidig bagerste knæ tæt ned mod jorden. Sæt så kraftfuldt af med forreste ben, og vend tilbage til start. Gentag med modsatte ben forrest. Knæ og tær skal pege i samme retning. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



8-10 X PULLDOWN

Sid med front mod maskinen, og tag fat om stangen med overhåndsgreb og hænderne lidt bredere end skuldrene. Hold ryggen ret, og træk stangen mod kravebenet. Før den kontrolleret op igen. Hold skuldrene nede undervejs. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



Pause i 60 sek. Gentag sættet 4 gange.

2. SÆT

Tag håndvægte med hen til vægtslangen.

8-10 X RUMÆNSK DØDLØFT

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og en vægtslang foran dig. Skyd dine hofter bagud og lidt nedad, mens du læner overkroppen forover. Fortsæt, indtil du mærker et markant stræk i baglårene. Skyd så hoften frem, og kom op igen. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



8-10 X SKULDERPRES MED HÅNDVÆGTE

Stå oprejst, og hold en håndvægt i hver hånd ved skuldrene. Spænd i maven, og pres så håndvægtene lige op over hovedet, og før dem kontrolleret ned igen. Hold albuerne under vægtene, når du løfter – de må ikke stritte ud til siden. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



Pause i 60 sek. Gentag sættet 4 gange.

3. SÆT

Tag en vægtskive med hen til en måtte.

8-10 X PLATE SIT-UPS

Lig på ryggen med bøje ben. Hold en vægtskive i strakte arme op foran brystet. Spænd i maven, og rul op, så overkroppen kommer fri af gulvet, og vægtskiven ryger op over hovedet. Fortsæt, indtil du næsten sidder helt op. Sænk kontrolleret igen med armene strakt. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



8-10 X SUPERMAN

Lig på maven med strakte ben og arme. Løft så overkroppen og benene så højt op fra gulvet som muligt, og sænk kontrolleret igen. Tag evt. et par håndvægte i hænderne, hvis du vil udfordres endnu mere.



Pause i 60 sek. Gentag sættet 4 gange.

Næste skridt: Når du har fulgt programmet 2-3 gange om ugen i 4-6 uger, kan du rykke videre til program 2 i den stærke fitnessplan.