

DEN STÆRKE PLAN · Program 2

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

Find et stativ med en vægtstang.

8-10 X BACK SQUAT

Vægtstangen skal ligge højt i et stativ. Lad den hvile på det øverste af ryggen, hold om den med hænderne over albuerne, og bær den ud. Stå med fødderne i skulderbredde. Sænk bagdelen nedad så langt som muligt, og skub dig op igen. Hold ryggen ret, og hele foden i gulvet. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



8-10 X BENT OVER ROW

Stå oprejst med skulderbreddes afstand mellem fødderne og en vægtstang i hænderne. Læn dig forover med ret ryg, og træk så vægtstangen op mod hoften. Sørg for, at skulderbladene samles, når stangen er helt oppe. Hold hele tiden ryggen ret, og spænd godt op i maven. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



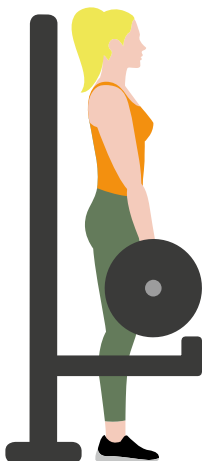
Pause i 60 sek. Gentag sættet 4 gange.

2. SÆT

Tag håndvægte og bænk med hen til et stativ med vægtstang.

8-10 X RACK PULLS

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand og en vægtstang foran dig i lidt under knæhøjde i et stativ. Bøj i knæene, hold ryggen ret, og tag fat om stangen i en lidt bredere placering end dine ben. Løft så vægten ved at strække benene, skubbe hoften frem og presse hælene mod gulvet. Sænk kontrolleret igen. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



8-10 X BRYSTPRES MED HÅNDVÆGTE

Læg dig på en bænk med en håndvægt i hver hånd. Vend håndfladerne fremad, og stræk armene. Spænd op i maven, og pres fødderne i gulvet. Sænk vægtene ned ved siden af brystet ved at bøje albuerne. Brystet åbner sig, og skulderbladene samles. Stræk armene igen. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



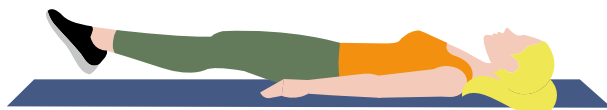
Pause i 60 sek. Gentag sættet 4 gange.

3. SÆT

Find en måtte.

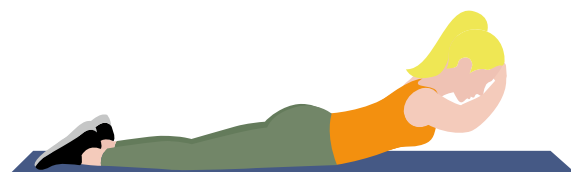
8-10 X LEG RAISE

Lig på ryggen med samlede ben strakt lodret op i luften. Hold armene ned langs siden med håndfladerne nedad. Sænk benene kontrolleret ned mod jorden, mens lænden hele tiden holdes i gulvet. Kom så langt ned, du kan, uden at svaje i ryggen, og stop, lige før fødderne rører gulvet. Løft benene op til lodret igen.



8-10 X BACK EXTENSION

Lig på maven med hænderne i gulvet under panden og fødderne i gulvet. Spænd i ballerne og den nedre del af ryggen. Løft så overkroppen så højt op fra gulvet som muligt, og sænk kontrolleret igen.



Pause i 45 sek. Gentag sættet 4 gange.

Næste skridt: Når du har trænet efter dette program i 4-6 uger, kan du med fordel rykke videre til program 3 i den stærke fitnessplan.