

DEN SUNNE PLANEN • Program 1

Slik trener du:

Belastning: Tren med så tunge vekter at du er nesten utmattet etter 10–12 repetisjoner. Det vil si at du så vidt skal klare å ta 1–2 repetisjoner til når du er ferdig. Legg på 1–2 ekstra kilo hver uke.

Framgangsmåte: I hvert sett gjør du 2 øvelser på rad uten pause. Deretter tar du en kort pause og starter forfra. Gjenta settet totalt 3 ganger før du går videre til neste sett.

Oppvarming: 10 minutter på valgfritt kardioapparat. Jobb med stigende intensitet fra lett til moderat, og gi alt det siste minuttet.

1. SETT

Ta med en matte bort til apparatet.

10–12 X BRYSTPRESS

Sitt i apparatet med tak rundt begge håndtakene, som skal være utenfor armhulene. Press håndtakene rett fram, og før dem kontrollert tilbake igjen. Sørg for å ha strake håndledd, ryggen helt inn til rygglenet og føttene i gulvet under hele øvelsen. Noter hvor mange kilo du tar:

.....



10–12 X SUPERMANN

Ligg på magen med strake bein og armer. Løft overkroppen og beina så høyt opp fra gulvet som mulig, og senk kontrollert igjen.



Ta pause i 30 sekunder, og gjenta settet 3 ganger.

2. SETT

Finn riktig apparat.

10–12 X TREKK TIL BRYST

Sitt rett opp i apparatet, ta tak i begge håndtakene, og trekk dem opp mot brystet. Samle skulderbladene alt du kan, og før kontrollert håndtakene tilbake til start. Hold skuldrene nede under hele øvelsen. Noter hvor mange kilo du tar:

.....



10–12 X UTFALL PÅ HVERT BEIN

Stå oppreist og ta et stort skritt framover med det ene beinet. Samtidig senker du bakerste kne langt ned mot gulvet. Tråkk kraftfullt fra med forreste bein, og gå tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med det andre beinet forrest. Knær og tær skal alltid skal peke i samme retning.



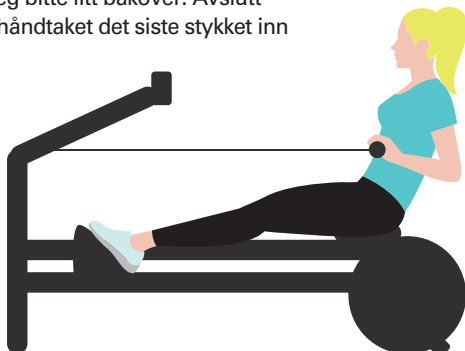
Ta pause i 30 sekunder, og gjenta settet 3 ganger.

3. SETT

Ta med en matte bort til romaskinen.

250 METER I ROMASKIN

Sitt i romaskinen med bøyde bein, og hold i håndtaket med strake armer. Skyv kraftfullt fra med beina, og len deg bitte litt bakover. Avslutt rotaket ved å trekke håndtaket det siste stykket inn til brystet. Kjør fram igjen ved å gjøre alt i omvendt rekkefølge og i roligere tempo.



15–20 X SITUPS

Ligg på ryggen med bøyde bein og med hendene bak ørene. Stram magen og rull opp, slik at overkroppen kommer opp fra gulvet. Fortsett til du nesten sitter helt opp. Senk kontrollert igjen.



Ta pause i 30 sekunder, og gjenta settet 3 ganger.

Neste skritt: Når du har fulgt programmet 2–3 ganger i uka i 4–6 uker, kan du gå videre til program 2 i den sunne senterplanen.