

# DEN SUNDE PLAN · Program 2

## Sådan skal du træne

**Kilo:** Træn med en vægt, hvor du er næsten udmattet efter 10-12 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 sæt 1 og 2 laver du to øvelser i træk uden pause imellem. Dernæst holder du en kort pause og starter forfra. Gentag sættet 3 gange i alt, før du går videre til næste sæt. I sæt 3 kører du 5 runder af intervallerne uden pause imellem.

**Opvarmning:** Træn 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 en bænk.

#### 10-12 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:



#### 10-12 X SQUATS

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Spænd op i maven, og sænk kontrolleret bagdelen nedad, så langt du kan. Hold ryggen ret, og sørg for, at knæene peger samme vej som fødderne. Pres fra med hælene, og stræk benene igen.



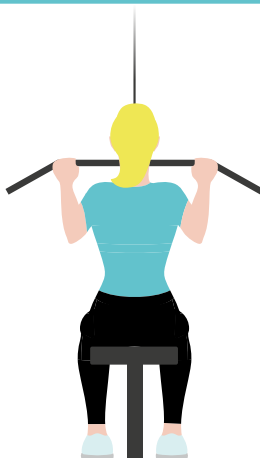
Pause i 30 sek. Gentag sættet 3 gange.

### 2. SÆT

Tag måtte og vægtskive med hen til maskinen.

#### 10-12 X PULLDOWN I KABELMASKINE

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



#### 10-12 X HIP THRUST MED VÆGTSKIVE

Læg dig på gulvet med bøjede ben. Lad en vægtskive hvile på dine hofter, og hold om den med begge hænder. Spænd ballerne, og løft så hoften op, indtil kroppen går i en lige linje fra skuldre til knæ. Hold stillingen et øjeblik, og sænk dig så roligt ned igen. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



Pause i 30 sek. Gentag sættet 3 gange.

### 3. SÆT

Find den rigtige maskine.

#### INTERVALLER PÅ CYKEL

Sæt dig på en kondicykel eller en spinning-cykel, og put belastning på, uden at det føles alt for hårdt at træde rundt. Kør så skiftevis 30 sek. sprint og 30 sek. i helt roligt tempo.



Gentag 5 gange i alt uden pause.

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