

DEN SUNDE PLAN · Program 3

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 laver du de tre øvelser i træk uden pause imellem. Gentag sættet 4 gange i alt.

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

1. SÆT

Find kabeltårnet, som er et stort stativ med "liner".

10-12 X LUNGES PÅ HVERT BEN

Stå oprejst, 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 startpositionen. Gentag med modsatte ben forrest.



10-12 X ONE ARM ROW TIL HVER ARM

Stå med ansigtet mod det kabel, du skal trække i. Sæt højre ben et skridt frem, bøj dig let forover med ret ryg, og placér højre hånd på højre knæ. Tag nu fat i håndtaget med venstre hånd, og træk armen tilbage, så håndtaget kommer op til brystet. Sænk langsomt tilbage til startpositionen. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



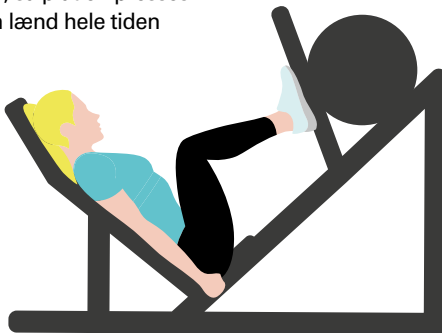
Pause i 30 sek. Gentag sættet 3 gange.

2. SÆT

Tag håndvægte med hen til maskinen.

10-12 X BENPRES

Sæt dig i benpres-maskinen med fødderne på pladen i skulderbreddes afstand. Bøj og stræk dine ben i et kontrolleret tempo, så pladen presses frem og tilbage. Sørg for, at din lænd hele tiden har kontakt med ryglænet undervejs, og at tæerne peger i samme retning som knæene. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



10-12 X SKULDERPRES MED HÅNDVÆGTE

Stå oprejst, og hold en håndvægt i hver hånd ved skuldrene. Spænd godt 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:



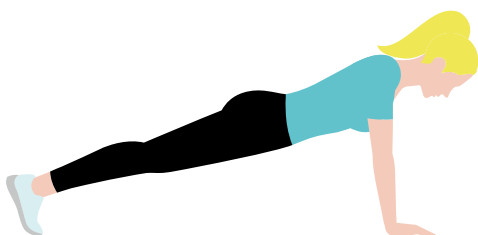
Pause i 30 sek. Gentag sættet 3 gange.

3. SÆT

Find en måtte.

10 X DOWN UPS

Stå oprejst, bøj ned i knæene, og sæt hænderne i gulvet. Hop bagud med samlede ben, så du ender i plankeposition på strakte arme, og hop straks tilbage. Hop højt op mod loftet med hænderne over hovedet. Når du lander, starter du forfra.



10 X ENGLEHOP

Sæt dig på hug med den ene fod lidt bag ved den anden, og lad dine fingre støtte i gulvet. Tag så et stort hop op i luften, mens du strækker armene i vejret. Når du lander, kommer du hele vejen ned til startpositionen og hopper straks op igen.



10 X SIT-UPS

Lig på ryggen med bøjede ben og hænderne bag ørerne. Spænd i maven, og rul op, så overkroppen kommer fri af gulvet. Fortsæt, indtil du næsten sidder helt op. Sænk kontrolleret igen.



Gentag sættet 4 gange uden pause imellem.

Næste skridt: Når du har trænet efter dette program i 4-6 uger, kan du variere med programmerne i den stærke eller slanke fitnessplan.