

# DEN SLANKE PLAN · Program 3

## Sådan skal du træne

**Kilo:** I de øvelser, hvor du skal bruge en vægt, så vælg én, hvor du stadig har kræfter i banken efter 10 gentagelser.

**Fremgangsmåde:** I sæt 1 laver du alle fire øvelser i træk uden pause imellem. Dernæst holder du en pause og starter forfra. Gentag sættet 5 gange i alt, før du går videre. I sæt 2 kører du 5 runder af intervallerne.

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

### 1. SÆT

Tag kettlebell og håndvægte med hen til maskinen.

1

#### 10 X GOBLET SQUAT

Stå oprejst med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Hold en kettlebell tæt ind til brystet med begge hænder. Håndtaget vender nedad. Sænk bagdelen dybt ned i en squat med ret ryg, og pres dig op igen uden at sænke din kettlebell. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



2

#### 10 X SEATED ROW

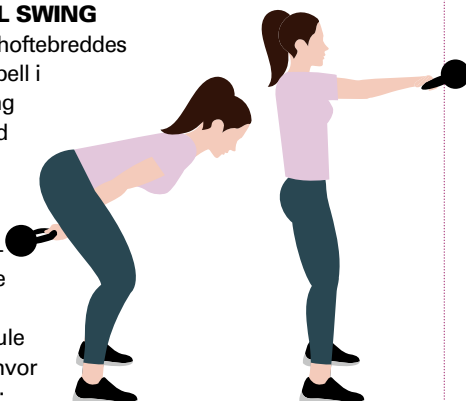
Sæt dig på bænken med ret ryg, og fat om begge håndtag med strakte arme. Træk så håndtagene helt ind mod brystet, og før dem tilbage i et kontrolleret tempo. Hold skuldrene nede undervejs. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



3

#### 10 X KETTLEBELL SWING

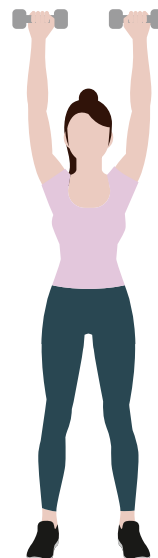
Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og en kettlebell i begge hænder. Sving først kettlebellen ned mellem dine ben med strakte arme, og sving den så op igen til cirka skulderhøjde ved at strække benene kraftfuldt og skyde hoften en smule fremad. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



4

#### 10 X PUSH PRESS MED HÅNDVÆGTE

Stå oprejst, og hold en håndvægt i hver hånd ved skuldrene. Spænd i maven, og pres vægtene op over hovedet ved at lave et lille "bounce" med benene. Før dem kontrolleret ned igen. Hold albuerne under vægtene, når du løfter – de må ikke stritte ud til siden. Fødderne skal hele tiden have kontakt med gulvet. Notér evt., hvor mange kilo du tager:



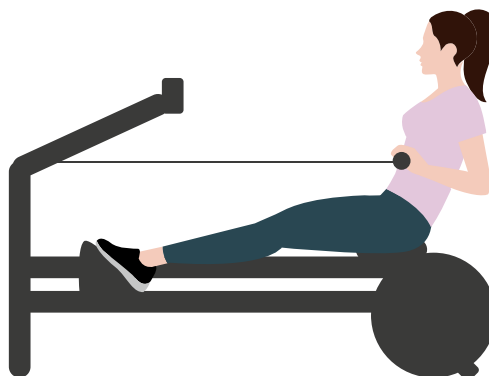
Pause i 75 sek. Gentag sættet 5 gange.

### 2. SÆT

Find maskinen.

#### INTERVALLER I ROMASKINE

Sid i romaskinen, og hold om håndtaget med strakte arme, mens benene er bøje. Skub kraftfuldt fra med benene, og læn dig så en anelse bagud, når benene er halvt strakte. Afslut rotaget ved at trække håndtaget det sidste stykke ind til brystet. Skift mellem at ro 200 meter for fuld gas og holde pause i 30 sek.



Gentag 5 gange i alt.

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