

DEN SLANKE PLANEN · Program 2

Slik trener du:

Belastning: I øvelser hvor du skal bruke en vekt, så velg en som gjør at du stadig har litt krefter igjen etter 10 repetisjoner.

Framgangsmåte: I det første settet skal du starte en klokke og gjøre to øvelser om gangen ved hvert påbegynte minutt. Når du er ferdig, tar du pause resten av minuttet. I det andre settet skal du rekke flest mulig runder på den oppgitte tiden. Ta de pausene du trenger, men husk å presse deg.

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

1. SETT: 20 minutter

Ta med håndvekter bort til en benk.

Like minutter:

8 X UTFALL MED HÅNDVEKTER PÅ HVERT BEIN

Stå oppreist og ta et stort skritt framover med det ene beinet. Samtidig senker du det bakerste kneet langt ned mot gulvet. Trakk kraftfullt fra med forreste bein, og gå tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med det andre beinet forrest. Noter hvor mange kilo du tar:



8 X BRYSTPRESS MED HÅNDVEKTER

Ligg på en benk med en håndvekt i hver hånd. Vend håndflatene framover og strekk ut armene. Stram magen og press føttene i gulvet. Senk vektene ved siden av brystet ved å bøye albuen. Kjenn hvordan brystet åpner seg og skulderbladene samles. Strekk ut armene igjen. Noter hvor mange kilo du tar:



Ulike minutter:

8 X RUMENSK MARKLØFT MED HÅNDVEKT

Stå med føttene i hoftebreddeavstand og en håndvekt i hver hånd. Skyt hoftene bakover og litt nedover, mens du lener overkroppen forover. Fortsett til du kjenner et skikkelig strekk i baklårne. Skyt fram hofta og kom opp igjen. Noter hvor mange kilo du tar:



8 X FOROVERBØYD ROING MED HÅNDVEKT

Stå med føttene i hoftebreddeavstand og en håndvekt i hver hånd. Len deg forover med rett rygg, og trekk håndvektene opp mot hofta. Sørg for at skulderbladene samles når vektene er helt oppe. Hold ryggen rett og stram magen skikkelig. Noter hvor mange kilo du tar:



Gjør to øvelser på rad, og ta pause resten av minuttet. Det neste minuttet gjør du de to andre øvelsene. Fortsett til det har gått 20 minutter.

2. SETT: 5 minutter

Finn en matte.

10 X SITUPS

Ligg på ryggen med bøyde bein og 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.



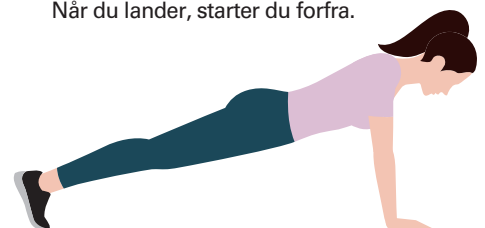
10 X SPRELLE-MANN

Stå oppreist med armene ned langs siden. Hopp høyt, mens du sprer beina og klapper i hendene over hodet. Hopp igjen, mens du samler beina og senker armene.



10 X DOWN-UPS

Stå oppreist, bøy knærne og sett hendene i gulvet. Hopp bakover med samlede ben, slik at du ender i plankestilling på strake armer, og hopp straks tilbake. Hopp høyt opp mot taket med hendene over hodet. Når du lander, starter du forfra.



Gå fra øvelse til øvelse til det har gått 5 minutter.

Neste skritt: Når du har fulgt dette programmet i 4-6 uker, kan du med fordel gå videre til program 3 i den slanke senterplanen.