

Husk hviledagene. Alle disse tre programmene utfordrer styrken og kondisjonen, derfor er det viktig med en treningsfri dag etter hver treningsøkt.





**Michelle
Kristensen**

I FORMs trenings-
og matekspert.

3 fine programmer til treningssenteret:

I toppform med **3 ØKTER** **I UKEN**

Gir du full gass på treningssenteret, kan du ***komme i knallform på under tre timer i uken***. I FORM byr på tre heftige programmer hvor du svetter på kondisjonsapparater og stønner over harde styrkeøvelser med og uten vekter. Og får fantastiske resultater!





Hardt og kort

Oppvarming på ellipsemaskin, harde intervaller på tredemølle, fire styrkeøvelser for overkroppen – og så er du ferdig for dagen.

30-MINUTTERSØKTEN

0-10

OPPVARMING PÅ ELLIPSEMASKIN

Slik gjør du: Juster ellipsemaskinen så du kan trene uten å få melkesyre i beina. Det må verken være for stor stigning eller for mye belastning.

Mål: Få kroppen til å fungere i et høyt tempo, slik at den snart er varm og klar til å trene hardt.

10-11

BYTT APPARAT

11-25

INTERVALLTRENING PÅ TREDEMØLLE

Program: 5 x 2-minuttersintervaller med 1 minutt pause etter hvert intervall.

Slik gjør du: Løp så fort du kan i 2 minutter med konstant fart. På slutten skal du virkelig hive etter pusten og trenge pausen på 1 minutt. Stå enten stille og rist litt på kroppen i pausen, eller gå langsomt. Det er viktig at du får ned pulsen mest mulig før du skal gå i gang igjen.

Mål: Få deg i toppform og bedre kondisjonen.

25-26

PAUSE

26-30

STYRKETRENING FOR OVERKROPPEN

Slik gjør du: Gjør flest mulig repetisjoner av hver øvelse i 30 sekunder – kjør 2 runder til sammen. Press deg skikkelig hele tiden.

Mål: Styrke kroppen, forme den og gjøre deg sterk nok til å kjøre harde intervalløker uten å bli skadet.

Øvelse 1

Roing

Slik gjør du: Stå med to tunge håndvekter, len overkroppen framover, og trekk håndvektene opp til magen og ned igjen. Sørg for at albueene er nær kroppen hele tiden, slik at du nærmest har "kyllingvinger" bak når du gjør øvelsen.



Øvelse 2

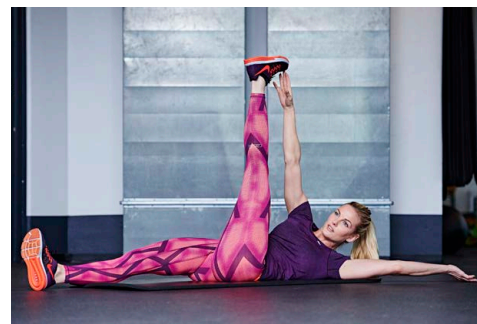
Armhevinger

Slik gjør du: Plasser hendene i gulvet under skuldrene, og sett knærne eller føttene på gulvet (alt etter hvor sterk du er). Bøy albueene slik at brystet kommer nærmere gulvet, og kom opp på strake armer igjen.

Øvelse 3

Diagonal magebøyning

Slik gjør du: Ligg på ryggen med strake bein og med armene over hodet. Løft overkroppen fra gulvet, og la vekselvis motsatt armen/foten røre hverandre. Gå langsomt tilbake til utstrakt posisjon, og gjenta med motsatt arm/fot.



Øvelse 4

Planke med klapp bak

Slik gjør du: Stå i planken med strake armer. Løft den ene armen og ta på baken, og bytt arm. Fokuser på å holde hoften i ro under hele øvelsen.



Syretrening

Romaskin, flere runder på tredemøllen og fem tøffe styrkeøvelser: Dagens program vil kjennes godt i bein og bak.



Øvelse 3 Planke med vri

Slik gjør du: Stå i planken med strake armer, og løft det ene kneet opp til motsatt albue. Bruk magemusklene. Gjenta til motsatt side.



Øvelse 1 Knebøy

Slik gjør du: Stå med føttene i hoftebreddeavstand. Bøy knærne så baken kommer ned mot gulvet. Hold kroppen oppreist. Sett av med hælene, og kom opp i stående igjen.

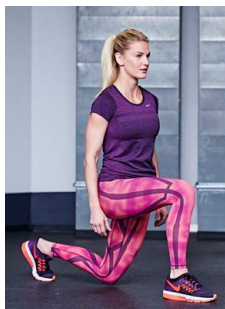


Øvelse 4 Planke med kneløft

Slik gjør du: Stå på alle fire (hender og knær). Pass på at hendene er like under skuldrene. Løft knærne fra gulvet, og hold stillingen i 30 sekunder.

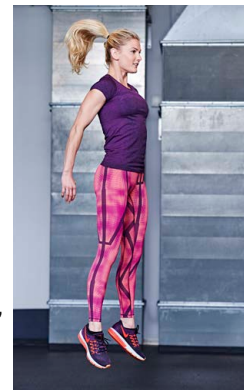
Øvelse 2 Utfall med avsett

Slik gjør du: Stå med føttene i hoftebreddeavstand. Ta ett skritt fram med høyre fot, kom opp på tå på venstre fot, og bøy knærne slik at det bakerste kneet kommer nærmere gulvet. Sett av, kom opp i stående, og gjenta til motsatt side.



Øvelse 5 Knebøy med hopp

Slik gjør du: Stå med føttene i hoftebreddeavstand. Bøy knærne så baken kommer ned mot gulvet. Sett av med hælene, trekk armene bakover, og hopp så høyt du bare kan.



45-MINUTTERSØKTEN

0-5

OPPVARMING PÅ ROMASKIN

Slik gjør du: Juster romaskinen slik at ikke er altfor mye belastning.

Mål: Varme opp kroppen og gjøre den klar til å trene hardt om ikke lenge.

Trener: Hele kroppen.

5-6

BYTT APPARAT

6-24

KONDISJONSTRENING MED TREDEMØLLE OG ROMASKIN

► **Løp 1 km på tredemølle** i et tempo hvor pulsen er så høy at du ikke klarer å snakke med lange setninger, men fremdeles har overskudd og ikke er helt kjørt.

► **Ro 500 meter** så fort du kan. Det skal være skikkelig hardt.

Ta 1 minutt pause.

► **Løp 1 km på tredemølle** igjen – i samme tempo som før.

► **Ro 500 meter** så fort du kan. Det skal være skikkelig hardt.

Ta 1 minutt pause.

Mål: Løfte kondisjonen og øke forbrenningen.

24-35

STYRKETRENING

Slik gjør du: Gjør så mange repetisjoner som mulig av hver øvelse i 30 sekunder. Ta 1 minutt pause etter de fem øvelsene – kjør 3 runder totalt. Press deg absolutt hele tiden.

Mål: Styrke bein- og kjernemuskulaturen og øke forbrenningen. Når du trener store muskelgrupper som bein og bak, får du mer muskelmasse og dessuten høyere forbrenning.

35-45

KONDISJONSTRENING PÅ TREDEMØLLE

Slik gjør du: Løp 1,5 km i en fart som ikke gir veldig høy puls. Du skal kunne svare i korte setninger hvis noen stiller deg et spørsmål. Nå vil beina kjennes tunge, men det er helt normalt på slutten av en treningsøkt.

Mål: Trene opp både kroppen og hjernen til å presse seg selv om det er hardt. De siste 10 minuttene utfordrer din evne til å fortsette å løpe selv om beina kjennes blytunge og er fulle av melkesyre.

Viktig: Hvis du ikke kan løpe, kan du uten problemer erstatte tredemøllen med ellipsemaskin.



Styrke og utholdenhet

Hard kondisjonstrening på spinnings sykkel og ellipsemaskin samt åtte øvelser med tunge vekter gjør deg sterk, utholdende og flink til å presse deg.

60-MINUTTERSØKTEN

0-15

OPPVARMING OG KONDISJONSTRENING PÅ ERGOMETER- / SPINNINGSSYKKEL

Slik gjør du: Start med lett belastning de første 5 minuttene, og legg på mer hvert 2. minutt, slik at pulsen stiger og du til slutt føler at det er hardt å trække rundt. Det er viktig at du ikke setter ned farten ned underveis.

Mål: Øke utholdenheten og varme opp kroppen skikkelig.

15-35

KONDISJONSTRENING PÅ ELLIPSEMASKIN

Slik gjør du: Hold et tempo med en belastning som er så stor at du kan holde på i 20 minutter uten pause – med så høy puls at du bare kan snakke med korte setninger underveis.

Mål: Øke utholdenheten og din evne til å presse deg.

35-36

PAUSE

36-60

HARD STYRKETRENING

Slik gjør du: Gjør alltid øvelse A og B rett etter hverandre uten pause. Ta 30 sekunder pause før du gjentar de to øvelsene igjen, til sammen 3 runder. Ta 1 minutt pause, og gå over til de neste to øvelsene.

Mål: Styrke hele kroppen. En sterk kropp øker forbrenningen, former kroppen og minsker faren for skader.

Viktig: Velg en vekt som er så tung at du bare så vidt greier å gjøre den siste repetisjonen med god teknikk.

Øvelse 1A

Knebøy med vekt

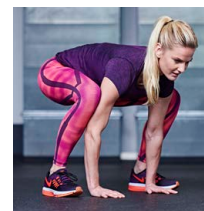
Slik gjør du: Stå med føttene i hoftebredde-avstand. Hold en tung vekt foran brystet med begge hender. Bøy knærne så baken kommer ned mot gulvet. Overkroppen skal holdes oppreist hele tiden. Sett av med hælene, og kom opp i stående igjen.

Antall: 12.

Øvelse 1B

Armhevinger m/froskehopp

Slik gjør du: Stå i planken med strake armer. Gjør en armheving ved å bøye albue slik at brystet kommer nær gulvet. Kom opp på strake armer igjen. Sett av, og hopp framover med føttene, som skal lande på utsiden av



hendene. Hopp tilbake til plankeposisjon, og start forfra.

Antall: 10.

Øvelse 2A

Utfall med vekt

Slik gjør du: Stå med det ene beinet foran det andre med en tung vekt i hver hånd. Bøy knærne så den bakerste leggen kommer nær gulvet. Gå opp til utgangsposisjonen igjen.

Antall: 12 med hvert bein.

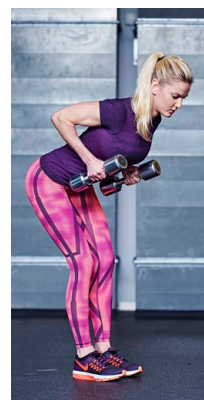


Øvelse 2B

Roing

Slik gjør du: Stå med to tunge håndvekter, len overkroppen framover og trekk vektene opp til magen og ned igjen. Pass på at du holder albue inntil kroppen hele tiden og har "kyllingvinger" bak når du gjør øvelsen.

Antall: 12.





Øvelse 3A Russisk vri med vekt

Slik gjør du: Sitt på gulvet med en tung vekt i hendene. Løft beina – og håndvekten – fra side til side. Sørg for å få med skuldrene skikkelig, og se etter vekten hele tiden. Denne øvelsen tar rett på de skrå magemusklene.

Antall: 12 til hver side.



Øvelse 3B Beinvelt med vekt

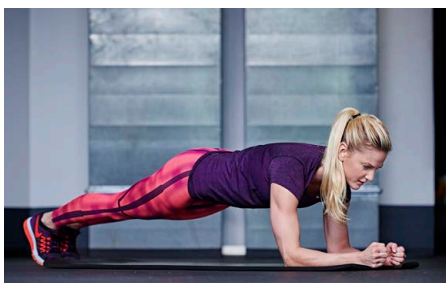
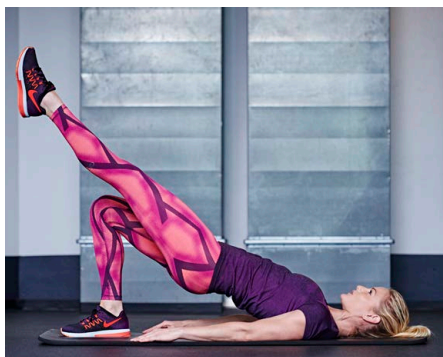
Slik gjør du: Ligg på ryggen med bøyde bein og strake armer – som holder en vekt. Flytt beina fra side til side, mens armene forblir strake under hele øvelsen uten å bevege seg.

Antall: 12.

Øvelse 4A Bro med beinløft

Slik gjør du: Ligg på rygg med bøyde bein og med føttene nær baken. Løft hoften og deretter ett og ett bein fra gulvet, mens hoften er helt rolig.

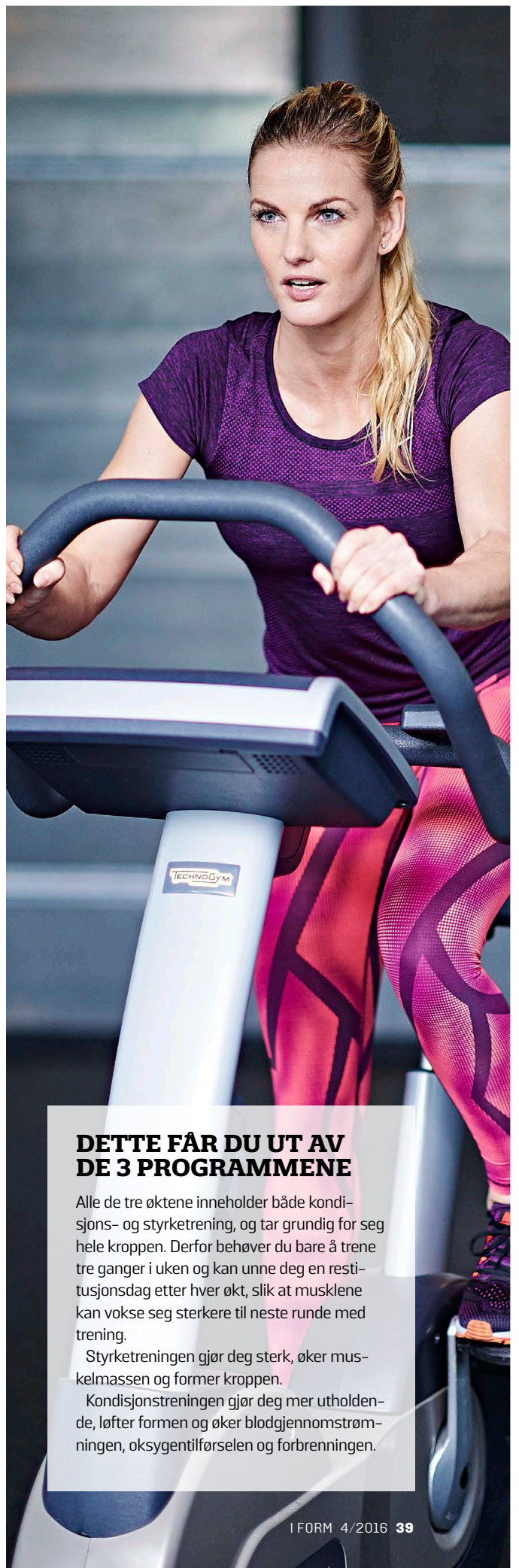
Antall: 12 med hvert bein.



Øvelse 4B Vanlig planke

Slik gjør du: Stå i plankeposisjon på tær og albuer. Pass på at albuen er like under skuldrene.

Tid: 1 minutt.



DETTE FÅR DU UT AV DE 3 PROGRAMMENE

Alle de tre øktene inneholder både kondisjons- og styrketrening, og tar grundig for seg hele kroppen. Derfor behøver du bare å trene tre ganger i uken og kan unne deg en restitusjonsdag etter hver økt, slik at musklene kan vokse seg sterkere til neste runde med trening.

Styrketreningen gjør deg sterk, øker muskelmassen og former kroppen.

Kondisjonstreningen gjør deg mer utholdende, løfter formen og øker blodgjennomstrømmingen, oksygentilførselen og forbrenningen.