

Kom selv i gang med din bootcamp

8-ugers træningsprogram

(klip evt. ud, og hæng op)

Helkropstræning:

Vælg 2-3 pulsøvelser og 5-8 styrkeøvelser pr. træning.

Begynder: Lav hver øvelse i 35 sek., og hold 25 sek. pause, inden du går til næste øvelse.

Øvet: Lav hver øvelse i 45 sek., og hold 15 sek. pause.

Tabata:

Vælg 2-6 blandede øvelser. Lav hver øvelse i 20 sek., hold 10 sek. pause.

Løb:

Løb minimum 4-5 km, hvor pulsen kommer op. Kan du ikke løbe, så vælg anden konditionstræning, fx svømning eller cykling.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
UGE 1	30 min. helkropstræning (begynder)	30 min. helkropstræning (begynder)	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	30 min. helkropstræning (begynder)	Løb	30 min. helkropstræning (begynder)	Løb
UGE 2	30 min. helkropstræning (begynder)	20 min. tabata	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	30 min. helkropstræning (begynder)	Løb	30 min. helkropstræning (begynder)	Løb
UGE 3	30 min. helkropstræning (begynder)	30 min. helkropstræning (øvet)	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	10 min. pulsøvelser 10 min. styrketræning (øvet)	Løb	30 min. helkropstræning (øvet)	Løb
UGE 4	30 min. helkropstræning (begynder)	30 min. tabata	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	30 min. helkropstræning (øvet)	Løb	30 min. helkropstræning (øvet)	Løb
UGE 5	30 min. helkropstræning (øvet)	10 min. pulsøvelser 10 min. styrketræning (øvet)	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	20 min. pulsøvelser 20 min. styrketræning	Løb	20 min. tabata	Løb
UGE 6	30 min. helkropstræning (øvet)	35 min. styrketræning (primært ben og baller) 15 min. mavetræning	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	10 min. pulsøvelser 10 min. styrketræning (primært maveøvelser)	Løb	30 min. tabata	Løb
UGE 7	30 min. helkropstræning (øvet)	30 min. tabata	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	40 min. helkropstræning (begynder)	Løb	30 min. helkropstræning (øvet)	Løb
UGE 8	30 min. helkropstræning (øvet)	10 min. pulsøvelser 35 min. helkropstræning (øvet)	Hviledag Gå 7.000-10.000 skridt	30 min. helkropstræning (øvet)	Løb	30 min. tabata	Løb

Forslag til øvelser

Du finder alle øvelser på iform.dk.



Styrkeøvelser

- Planke-walk-out
- Squats
- Squats m. knætræk
- Mavebøjninger
- Rygbøjninger (fx superman)
- Lunges
- Armbøjninger
- Søstjerne (lig i et X, hånd til modsatte fod)
- Hollow hold
- Side lunges
- Diagonalløft
- Mavebøjninger til siden (crisscross)
- Planke m. tå-touch
- Russian twists
- Sumo squats
- Frog sit-ups
- Planke med vip til siden
- Etbens dødløft
- Glute bridge
- Sideplanke m. knæløft

Pulsøvelser

- Løb på stedet m. spark bagi
- Jump squats
- Løb m. høje knæ
- Burpees
- Skyggeboksning
- Skaters
- Englehop
- Løb fra side til side, og rør jorden
- Mountain climbers
- Froggers
- Atomic sit-ups
- Frøsqat