

Dit styrketræningsprogram

1 x OPVARMNING

10 MIN. PÅ
KREDSLØBSMASKINE

Vælg fx mellem:

- Løbebånd
- Crosstrainer
- Romaskine

Sørg for en stigende intensitet.



LETTE STYRKE- ØVELSER

1-2 sæt uden vægt med 1 øvelse for overkroppen, fx push-ups på knæ, og 1 for underkroppen, fx squat.

Download

programmet som pdf
på iform.dk/program
og print det ud.

4 x STYRKEØVELSER

ØVELSE 1 for underkrop, bagside

Vælg fx mellem:

- Dødløft
- Leg curl
- Hofteløft
- Goodmornings

ØVELSE 2 for underkrop, forside

Vælg fx mellem:

- Squat
- Leg extension
- Benpres
- Step-ups

ØVELSE 3 for overkrop, bagside

Vælg fx mellem:

- Bent over row
- Pull-down
- Siddende træk til bryst
- 1-arm row

ØVELSE 4 for overkrop, forside

Vælg fx mellem:

- Bænkpres
- Skulderpres
- Brystpres
- Push-up

ANTAL + PAUSER

Lav 4 sæt
med 10 gen-
tagelser af alle
øvelser.

Hold 1-1,5 min.
pause mellem
hvert sæt.

1 x SLUTSPURT

TABATA-WORKOUT

Tabata er hård og drøn-effektiv intervaltræning med en eller flere øvelser. En runde tager 4 min. og består af 8 intervaller på 20 sek. efterfulgt af 10 sek. hvile. Lav øvelserne så hurtigt, som du kan med god teknik. Det er meningen, at du skal blive godt forpustet her.

Hver tabata-runde kan laves med én eller op til fire øvelser, fx:

- Kettlebell swings
- Mountain climbers
- Skyggeboksning
- Skater's lunges
- Sprint på stedet
- Sjipning
- Roning
- Burpees

SÅDAN GØR DU:

TABATARUNDE

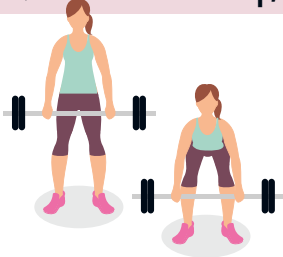
● 20 sek. fuld gas } x 8
+ 10 sek. hvil

● Hold 2 min. pause

● 20 sek. fuld gas } x 8
+ 10 sek. hvil

= 10 min. i alt inkl. pauser

Øvelser for underkrop, bagside



Dødløft
med stang



Leg curl
i maskine



Hofteløft
med kropsvægt



Goodmornings
med stang

Øvelser for underkrop, forside



Squat med stang,
håndvægt eller kropsvægt



Leg extension
i maskine

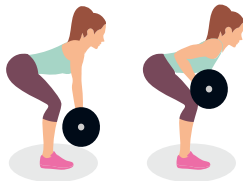


Benpres
i maskine

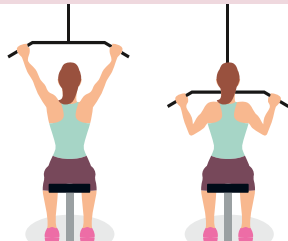


Step-ups
på kasse

Øvelser for overkrop, bagside



Bent over row
med stang



Pull-down
i maskine



Siddende træk til bryst
i maskine



1-arm row
med håndvægt

Øvelser for overkrop, forside



Bænkpres
med stang eller håndvægt



Skulderpres med stang,
håndvægt eller maskine



Brystpres
i maskine



Push-ups
med kropsvægt

TABATA-øvelser



Kettlebell swings



Mountain climbers



Skyggeboksning



Skater's lunges