

TRÆNINGSPLAN 2

Træningsprogram 2

Kør disse øvelser med 3 sæt x så mange gentagelser du kan tage, med god kontrol. Kan du udføre mere end 20 gentagelser, så øg modstanden (kraftigere elastik eller en tung rygsæk).

1. Back lunges

Øvelsen udføres ved, at man træder frem eller tilbage.



2 Liggende leg curl (på glat gulv)

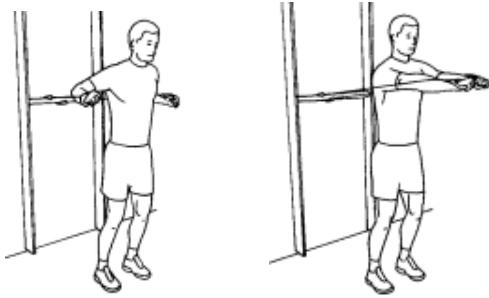
Placer 2 glatte klude under fødderne.

Pres hoften op, så bryst og ben ligger lige, og skub så benene væk fra kroppen og tilbage igen.



3. Stående brystpres med elastik

Til denne øvelse, skal der bruges en elastik der ikke er for tyk eller hård i styrke. Hav en afstand til vægen, så elastikken ikke hænger løst når du starter. (Kan evt sættes rundt om en lukket dør)



4. Siddende træk med elastik

Placer elastikken rundt om fødderne så den er fast, men ikke stram. Hiv tilbage imens at du holder armene kørende langs kroppen og albuer vendt ned.



5. Fremoverbøjede sidehævninger (tag et par fyldte vandflasker i hænderne)

Bøj i benene og hæld kroppen lidt forover.

Hiv armene ud til siden og tilbage foran kroppen i de gentagelser beskrevet i toppen af programmet.



6. Sideplanke

Placer din krop så den ligger på siden, hvor benene rammer gulvet og overkroppen er hævet af din bøjede arm

Skub hoften op, så du kun støtter på arm og fødder og hold stillingen i så mange sekunder du kan.

Dette er én af de hårdere øvelser, så hav tålmodighed med, at du i starten ikke kan i så lang tid af gange, og hold en kort pause inden næste gentagelse.

