

TRÆNINGSPLANER

Formål med planen?

Programmerne er designet så du kan udføre dem hjemme uden brug af andet træningsudstyr end kraftige elastikker (powerbands). Hvert program kan laves på 20 min, (med korte pauser). Med længere pauser tager det under 30 min.

Ønsker du at bygge styrke, kan du med få løbende opbygninger pr øvelse, se forbedring i krop og stykke i det tempo du selv vælger. Udvikling kan typisk ses på din muskelstyrke og muskeludholdenhed i hver øvelse.



Hvordan kommer du i gang ?



Træn styrke 2-3 gange om ugen. (Start evt. med 2 gange pr uge de første 2 uger.)

Hvert program kan udføres i ca. 4 uger hvorefter du kan gå til næste program.

Øvelserne øges en smule i sværhedsgrad fra program 1 til program 4.

Gentag hver øvelse 12-20 gange og slap så af i ca 1-2 minutter. Derefter køres endnu 12-20 gentagelser.

modstanden).

Sæt: 2 (start med 2 sæt og derefter 3 sæt når du har været i gang et par uger).

Husk opvarmning før hver træning

Sjipning eller 4-5 minutter specifik opvarmning (benbøjninger, hælløft, bøjninger, stræk og rotation af rygsøjlen, armsving, ankelbevægelser – op, ned og rundt). Bare så du føler dig klar.

Formålet er at gøre kroppen varm og muskler og led klar.

