

Træningsprogram

Muskelopbygning – 3 dages træning ugentligt

Introduktion

Man behøver ikke træne mange gange om ugen, for at opnå gode resultater. Dette program er et såkaldt "fullbody"-program, hvor hele kroppen trænes igennem hver gang. Denne form for træning er særdeles effektivt for begyndere og vi kan derfor klart anbefale det, hvis du er ny i styrketræningsverdenen. Programmet vil dog også fungere godt til personer som har været i gang et stykke tid allerede.

Mandag	Onsdag	Fredag
Squat 4 sæt x 6 gentagelser	Front Squat 5 sæt x 5 gentagelser	Squat 5 sæt x 5 gentagelser
Rumænsk Dødløft 4 sæt x 6 gentagelser	Dødløft 4 sæt x 8 gentagelser	Rumænsk dødløft 5 sæt x 5 gentagelser
Bænkpres 4 sæt x 8 gentagelser	Dumbell Incline Bænkpres 5 sæt x 5 gentagelser	Bænkpres 4 sæt x 8 gentagelser
Bent Over Barbell Rows 4 sæt x 8 gentagelser	Chin Ups 4 sæt x 8 gentagelser	Bent Over Barbell Rows 4 sæt x 8 gentagelser
Military Press 4 sæt x 6 gentagelser	Push Press 4 sæt x 8 gentagelser	Military Press 3 sæt x 10 gentagelser
Fransk Pres 3 sæt x 10 gentagelser	Dumbell Triceps Extentions 3 sæt x 10 gentagelser	Fransk Pres 3 sæt x 10 gentagelser
Barbell Curls 3 sæt x 10 gentagelser	Dumbell Curls 3 sæt x 10 gentagelser	Barbell Curls 3 sæt x 10 gentagelser
Calf Raises 2 sæt x 12 gentagelser	Seated Calf Raises 2 sæt x 12 gentagelser	Calf Raises 2 sæt x 12 gentagelser
Crunches 2 sæt x 12 gentagelser	Roman Chair Sit Ups 2 sæt x 12 gentagelser	Crunches 2 sæt x 12 gentagelser

Noter

Ordforklaringer

Sæt:	<i>Når man tager en given vægt og udfører X-antal gentagelser med den og stopper og holder pause, tælles det som ét sæt.</i>
Gentagelser:	<i>Når en given vægt er flyttet fra A til B i en bevægelse én gang har man én gentagelse.</i>
Barbell:	<i>Stang.</i>
Dumbbell:	<i>Håndvægte.</i>
Incline:	<i>Man ligger på en bænk der er hævet til skrå position.</i>

Træningsdage

Du behøver ikke at træne mandag, onsdag og fredag - du kan sprede dagene ud over ugen som du har lyst til, så længe du får gennemført alle 3 dage. Vi fraråder dog at træne alle 3 dage i træk.

Progression

Der findes en lang række grundlæggende træningsteoretiske principper, som alle gode programmer skal overholde. Det absolut vigtigste træningsprincip er 'progressive overload', som er det progression henviser til. Det princip dikterer, at man løbende bør øge belastningen, hvis man vil fortsætte med at blive større og stærkere. Træner man altid med den samme belastning, så går der ikke lang tid før fremgangen stagnerer.

Deload

Deload er, som navnet antyder, når man gør træningen lettere for at lade kroppen komme oven på igen efter hård træning. Det er individuelt hvornår man har brug for deload, men gode tegn på at man skal overveje det, er hvis motivationen begynder at halte, det hele føltes lidt tungere og søvnen ikke er helt så god som normalt. Det sker for mange efter omkring 8-12 ugers træning, men det er som sagt individuelt.

Kør 50/60% af den vægt du normalt ville under deload, skær nogle sæt af og eventuelt øvelser - du skal være frisk når du forlader centeret. Mange har svært ved dette, men det sikrer dig du kan fortsætte med at træne effektivt på den lange bane.