

Træningsprogram

Muskelopbygning – 4 dages træning ugentligt

Introduktion

Dette program er opdelt således, at man træner overkrop og underkrop hver for sig. Det egner sig godt, hvis man gerne vil træne mere end 3 gange om ugen og være i stand til at fokusere lidt mere på enten overkrop eller underkrop i én træning (det kan godt være drænende at træne ben og overkrop sammen).

Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
Squat 5 sæt x 5 gentagelser	Bænkpres 5 sæt x 5 gentagelser	Front Squat 5 sæt x 5 gentagelser	Bænkpres 5 sæt x 5 gentagelser
Rumænsk Dødløft 4 sæt x 6 gentagelser	Incline Dumbbell Pres 4 sæt x 8 gentagelser	Konventionel Dødløft 5 sæt x 5 gentagelser	Dumbbell Decline Pres 4 sæt x 8 gentagelser
Benpres 4 sæt x 8 gentagelser	Bent Over Barbell Rows 5 sæt x 5 gentagelser	Bulgarian Split Squats 4 sæt x 8 gentagelser	Yates Rows 5 sæt x 5 gentagelser
Leg Curls 4 sæt x 8 gentagelser	Pull Ups 4 sæt x 8 gentagelser	Leg Curls 4 sæt x 8 gentagelser	Chin Ups 4 sæt x 8 gentagelser
Calf raises 3 sæt x 10 gentagelser	Military Press 4 sæt x 8 gentagelser	Seated Calf Raises 3 sæt x 10 gentagelser	Dumbbell Skulderpres 4 sæt x 8 gentagelser
Ab Machine Crunches 3 sæt x 10 gentagelser	Fransk Pres 3 sæt x 10 gentagelser	Ab Machine Crunches 3 sæt x 10 gentagelser	Overhead Triceps Ext. 3 sæt x 10 gentagelser
	Barbell Curls 3 sæt x 10 gentagelser		Dumbbell Curls 3 sæt x 10 gentagelser

Noter

Ordforklaringer

Ext.:	<i>"Extensions"</i>
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, tirsdag, onsdag og fredag - du kan sprede dagene ud over ugen som du har lyst til, så længe du får gennemført alle 4 dage. Vi fraråder dog at træne alle 4 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.