

Husk hviledage! Alle tre træningsprogrammer udfordrer din styrke og kondition. Det er derfor vigtigt, at du sørger for at holde en hviledag efter hvert træningspas.





**Michelle
Kristensen**

I FORMs trænings-
og kostekspert.
Uddannet i idræt ved
Aarhus Universitet.

3 seje programmer til fitnesscentret:

I topform med 3 X FITNESS OM UGEN

Giver du den fuld gas i fitnesscentret, er **under 3 timers træning om ugen nok til at få dig i topform**. I FORM giver dig her 3 svedige programmer, hvor du både knokler løs på konditionsmaskiner og stønner over seje styrkeøvelser med og uden vægte.





Hårdt og kort

Opvarmning på crosstrainer, hårde intervaller på løbebånd, 4 styrkeøvelser for overkroppen – og så er du færdig for i dag!

DIT 30-MINUTTERS TRÆNINGSPAS

0-10

OPVARMNING PÅ CROSSTRAINER

Sådan gør du: Indstil crosstraineren. Du skal kunne træne uden at få syre i benene, så der må hverken være for stor hældning eller for meget belastning på.

Formål: At få gang i kroppen i et højt tempo, så den bliver varm og klar til at træne hårdt lige om lidt.

10-11

SKIFT MASKINE

11-25

INTERVALTRÆNING PÅ LØBEBÅND

Program: 5 x 2 min.s-intervaller med 1 min.s pause efter hvert interval.

Sådan gør du: Løb, så hurtigt du kan, i 2 min. med en konstant fart. Når de 2 min. er ved at være overstået, skal du virkelig være forpustet og have brug for din pause på 1 min. Stå enten stille, og ryst kroppen i pausen, eller gå i langsomt tempo. Det er vigtigt, at du får pulsen så langt ned som muligt, inden du skal i gang igen.

Formål: At få dig i topform og øge din kondition.

25-26

PAUSE

26-30

STYRKETRÆNING FOR OVERKROP

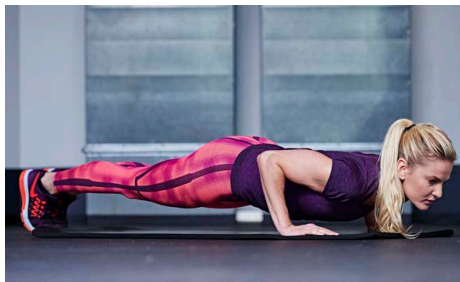
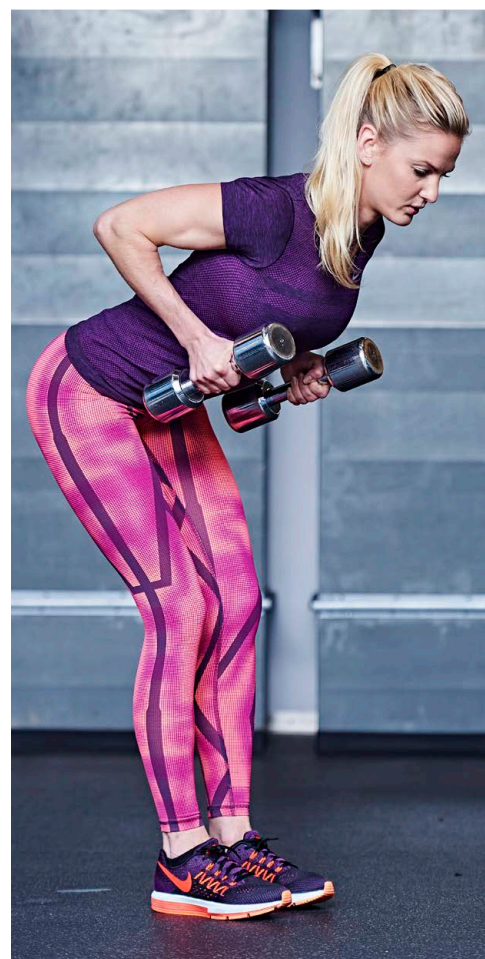
Sådan gør du: Lav så mange gentagelser af hver øvelse som muligt i 30 sekunder. Gennemfør 2 runder i alt. Pres dig selv her i alle 4 minutter.

Formål: At styrke kroppen, forme den og gøre dig stærk nok til at træne hårde intervalpas uden at få skader.

Øvelse 1

Row

Sådan gør du: Stå med 2 tunge håndvægte, læn overkroppen fremover, og træk herefter håndvægtene op til maven og ned igen. Sørg for, at albuerne er tæt inde ved kroppen hele tiden, så du nærmest har "kyllingevinger" bagud, når du laver øvelsen.



Øvelse 2

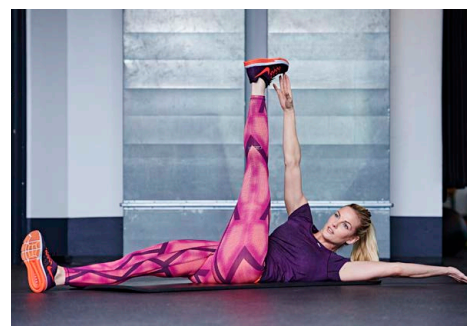
Push-ups

Sådan gør du: Placer hænderne i gulvet under dine skuldre, og sæt knæ eller fødder i jorden (alt efter hvor stærk du er). Bøj i albuerne, så brystet kommer tættere på gulvet, og kom herefter op til strakte arme igen.

Øvelse 3

Diagonal mavebøjning

Sådan gør du: Læg dig på ryggen med strakte ben og armene over hovedet. Løft nu overkroppen fra gulvet, og lad skiftevis modsatte arm/fod røre hinanden. Vend langsomt tilbage til udstrakt position, og gentag så med modsatte arm/fod.



Øvelse 4

Planke med tap på balle

Sådan gør du: Stå i planke med strakte arme. Løft skiftevis en hånd op, og rør din balle. Fokuser på at holde din hofte i ro under hele øvelsen.



Syretræning

Romaskine, flere omgange på løbebånd og 5 seje styrke-øvelser! Dagens program syrer dine ben og baller godt til!



Øvelse 3 Planke med twist

Sådan gør du: Stå i planke med strakte arme, og løft det ene knæ op til modsatte albue. Brug dine mavemusklere. Gentag til modsatte side.



Øvelse 1 Squat

Sådan gør du: Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj i knæene, så numsen kommer ned mod gulvet. Hold kroppen oprejst. Sæt herefter af med hælene, og kom op til stående igen.

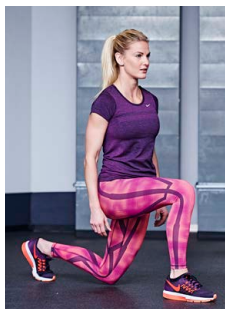


Øvelse 4 Planke med knæløft

Sådan gør du: Stå på alle fire (hænder og knæ). Tjek, at hænderne er lige under skuldrene. Løft nu knæene fra gulvet, og hold stillingen i 30 sek.

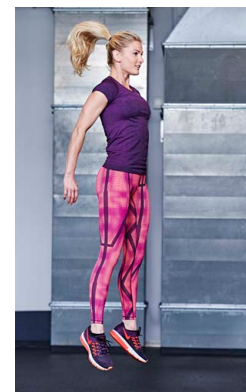
Øvelse 2 Lunges med afsæt

Sådan gør du: Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Tag et skridt fremad med højre fod, kom op på tå på venstre fod, og bøj i knæene, så det bageste knæ kommer tættere på gulvet. Sæt af, kom op til stående, og gentag til modsatte side.



Øvelse 5 Jumpsquat

Sådan gør du: Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj i knæene, så numsen kommer ned mod gulvet. Hold kroppen oprejst. Sæt af med hælene, træk armene tilbage, og spring nu så højt op i luften, du kan.



DIT 45-MINUTTERS TRÆNINGSPAS

0-5

OPVARMNING PÅ ROMASKINE

Sådan gør du: Indstil romaskinen, så der ikke er alt for meget belastning på.

Formål: Hensigten er, at du skal få varme i kroppen og gøre den klar til at træne hårdt lige om lidt.

Det træner du: Hele kroppen.

5-6

SKIFT MASKINE

6-24

KONDITIONSTRÆNING PÅ LØBEBÅND OG ROMASKINE

► **Løb 1 km på løbebånd** i et tempo, hvor du får pulsen så højt op, så du ikke kan tale i lange sætninger, men stadig har overskud og ikke er helt smadret.

► **Ro 500 meter**, så hurtigt du kan. Det skal være hård træning.

Pause i 1 min.

► **Løb 1 km på løbebånd** igen i samme tempo som før.

► **Ro 500 meter**, så hurtigt du kan. Det skal være hård træning.

Pause i 1 min.

Formål: At øge din kondition og sætte fut under din forbrænding.

24-35

STYRKETRÆNING

Sådan gør du: Lav så mange gentagelser som muligt af hver øvelse i 30 sek. Hold 1 min.s pause efter de 5 øvelser. Gennemfør 3 runder i alt. Pres dig selv i alle 11 min.

Formål: At styrke dine ben- og core-muskler og øge din forbrænding. Ved at træne kroppens store muskelgrupper som ben og

baller øger du din muskelmasse, og samtidig bliver din forbrænding højere.

35-45

KONDITIONSTRÆNING PÅ LØBEBÅND

Sådan gør du: Løb 1,5 km med en hastighed, der ikke får pulsen højt op. Du skal kunne svare i korte sætninger, hvis folk spørger dig om noget. Du vil synes, at det føles tungt for benene at løbe nu, og det er helt normalt i slutningen af dit træningspas. **Formål:** At træne både din krop og din hjerne til at kunne presse dig selv, selv om det er hårdt. I disse sidste 10 minutter udfører vi din evne til at blive ved med at løbe, selv om dine ben er tunge og syrefyldte.

NB! Hvis du ikke kan løbe, kan du erstatte løbebåndet med en crosstrainer.



Styrke og udholdenhed

Hård konditionstræning på spinningcykel og crosstrainer plus 8 øvelser med tunge vægte gør dig stærk, udholdende og god til at presse dig selv.

DIT 60-MINUTTERS TRÆNINGSPAS

0-15

OPVARMNING OG KONDITIONSTRÆNING PÅ KONDICYKEL/SPINNINGCYKEL

Sådan gør du: Start med let belastning de første 5 min. Kom så mere belastning på hvert 2. minut, så din puls stiger og du til sidst føler, at det er hårdt at træde rundt. Det er vigtigt, at du ikke sætter farten ned undervejs.

Formål: At øge din udholdenhed og få varmet kroppen godt op.

15-35

KONDITIONSTRÆNING PÅ CROSSTRAINER

Sådan gør du: Hold et tempo med en belastning, der er så hård, at du kan køre i 20 min. uden at holde pause og have en puls, der er så høj, at du kun kan tale i korte sætninger undervejs.

Formål: At øge din udholdenhed og evne til at presse dig selv.

35-36

PAUSE

36-60

HÅRD STYRKETRÆNING

Sådan gør du: Lav altid øvelse A og B lige efter hinanden uden pause. Hold derefter 30 sek.s pause, og gentag derefter de 2 øvelser igen – i alt 3 runder. Hold derefter 1 min.s pause, og skift så til de næste 2 øvelser.

Formål: At styrke hele kroppen. En stærk krop øger forbrændingen, former kroppen og sænker din skadesrisiko.

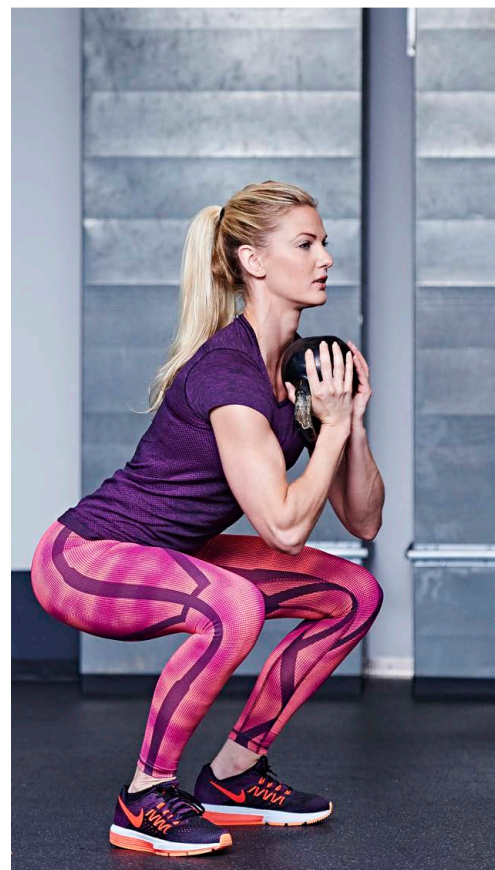
NB! Vælg en vægt, der er så tung, at du kun lige kan udføre den sidste gentagelse med en god teknik.

Øvelse 1A

Squat med vægt

Sådan gør du: Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold en tung vægt foran brystet med begge hænder. Bøj i knæene, så numsen kommer ned mod gulvet. Hold hele tiden overkroppen oprejst. Sæt af med hælene, og kom op til stående igen.

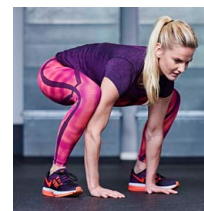
Antal: 12 stk.



Øvelse 1B

Push-ups med frøhop

Sådan gør du: Stå i en planke med strakte arme. Lav en push-up ved at bøje i albuerne, så brystet kommer tæt på gulvet. Kom herefter op til strakte arme igen. Sæt af, og hop nu fremad med fødderne, der skal lande på ydersiden



af hænderne. Hop så tilbage til plankeposition, og start forfra.

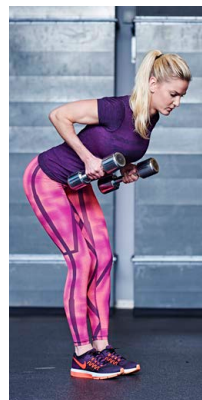
Antal: 10 stk.

Øvelse 2A

Lunges med vægt

Sådan gør du: Stå med det ene ben foran det andet med en tung vægt i hver hånd. Bøj i knæene, så det bageste underben kommer tæt på gulvet. Kom herefter op til udgangsposition igen.

Antal: 12 stk. med hvert ben.



Øvelse 2B

Row

Sådan gør du: Stå med to tunge håndvægte, læn overkroppen fremover, og træk herefter de to håndvægte op til maven og ned igen. Sørg for, at albuerne er tæt inde ved kroppen hele tiden og du nærmest har "kyltingevinger" bagud, når du laver øvelsen.

Antal: 12 stk.



Øvelse 3A

Russian twist med vægt

Sådan gør du: Sid på numsen med en tung vægt i hænderne. Løft benene fra jorden, og håndvægten fra side til side. Sørg for at dreje skuldrene godt med, og kig efter vægten hele tiden. Det går lige i de skrå mavemuskler!

Antal: 12 stk. til hver side.



Øvelse 3B

Bennedfald med vægt

Sådan gør du: Lig på ryggen med bøjede ben og strakte arme, som holder en vægt. Flyt nu benene fra side til side, mens armene forbliver strakte under hele øvelsen uden at bevæge sig.

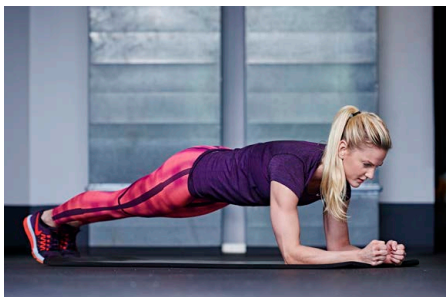
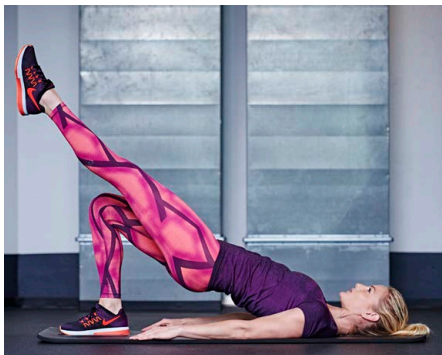
Antal: 12 stk.

Øvelse 4A

Bro med benløft

Sådan gør du: Lig på ryggen med benene bøjet og fødderne tæt på numsen. Løft hoften, og løft nu skiftevis et ben op fra jorden, mens hoften forbliver stille.

Antal: 12 stk. med hvert ben.

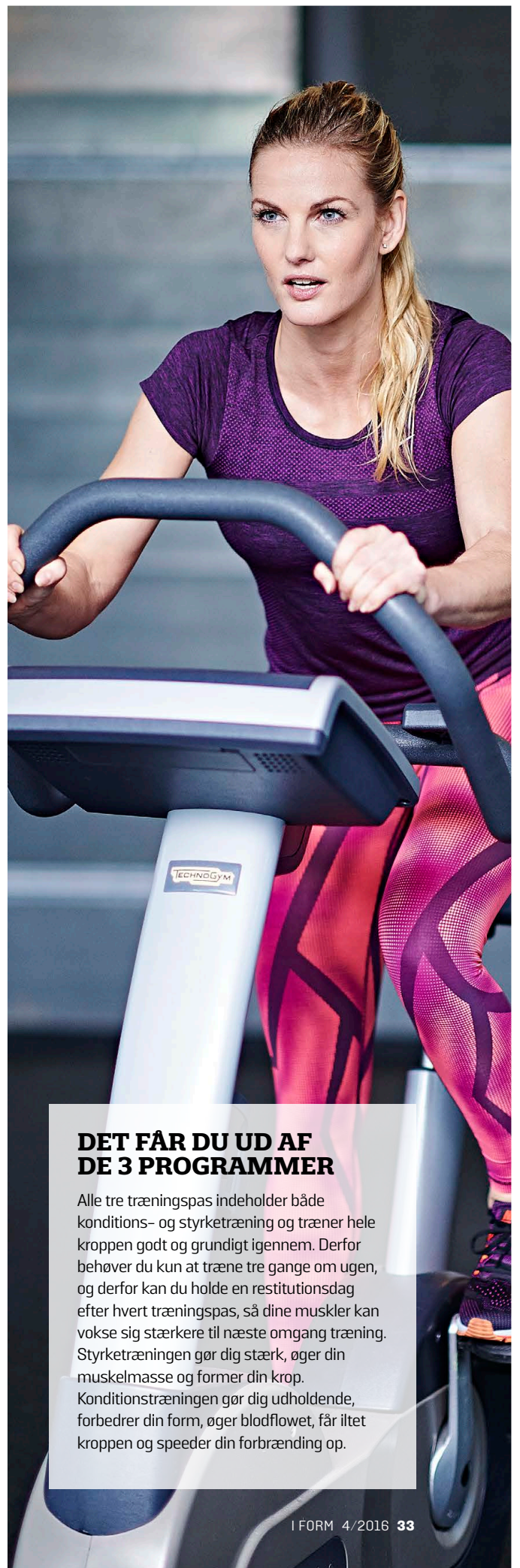


Øvelse 4B

Almindelig planke

Sådan gør du: Stil dig i plankeposition på tæer og albuer. Sørg for, at albuerne er lige under dine skuldre.

Tid: Stå i 1 minut.



DET FÅR DU UD AF DE 3 PROGRAMMER

Alle tre træningspas indeholder både konditions- og styrketræning og træner hele kroppen godt og grundigt igennem. Derfor behøver du kun at træne tre gange om ugen, og derfor kan du holde en restitution dag efter hvert træningspas, så dine muskler kan vokse sig stærkere til næste omgang træning. Styrketræningen gør dig stærk, øger din muskelmasse og former din krop. Konditionstræningen gør dig udholdende, forbedrer din form, øger blodflowet, får iltet kroppen og speeder din forbrænding op.