
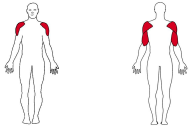
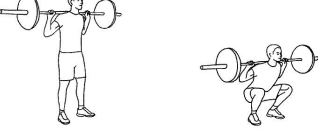
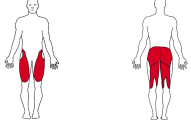
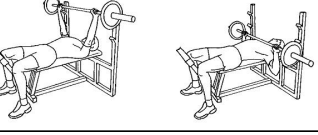
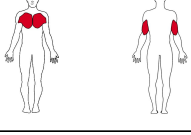
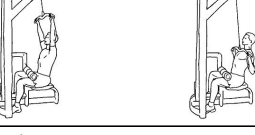
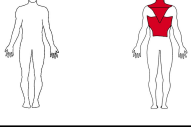

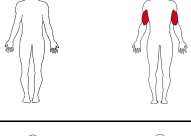
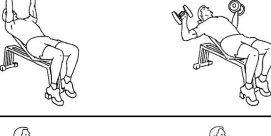
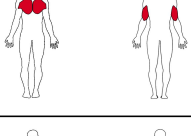

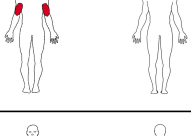
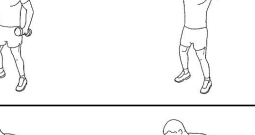
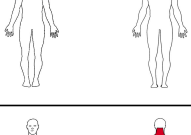
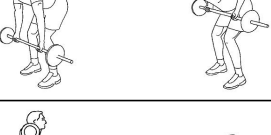
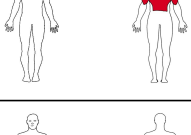






Grundstyrke

Mål: Grundtræning & Muskelmasse

Programmet prioriterer teknik og opbygning af muskelmasse. Derfor udføres 2 øvelser for alle de større muskelgrupper og med en træningsbelastning på 10-12 RM. Pausen mellem sæt og øvelser skal være omkring 2 minutter for flerledsøvelser og gerne omkring 1 minut for de andre øvelser. Programmet køres 2-3 gange ugentligt.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Siddende håndvægtspres 1			3 sæt x 10-12 rep	Sid med god støtte i ryggen og bøjede albuer med håndvægtene i skulderniveau. Stabiliser mave- og lænderegionen og pres op til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
2 - Knæbøj 8			3 sæt x 10-12 rep	Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene. Tømmefingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejst og neutral ryg under hele
3 - Bænkpres 2			3 sæt x 10-12 rep	Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.
4 - Træk til bryst / Latissimus mechine			3 sæt x 10-12 rep	Tag et bredt greb, læn dig lidt bagud og kig skråt op. Skyd brytskassen frem og træk stangen ned til brystet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
5 - Stående enarms triceps pres 2			3 sæt x 10-12 rep	Stå med håndvægten i strakt arm over hovedet, mens den anden hånd sættes i siden. Bøj den aktive arm og sænk håndvægten ned bag hovedet. Pres tilbage til udgangsposition. Byt arm.
6 - Skrå brystpres			3 sæt x 10-12 rep	Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skuldrene og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.
7 - Stående enarms bicepscurl			3 sæt x 10-12 rep	Stå med håndvægtene hængende ned langs siden. Bøj skiftevis i albuerne og løft håndvægtene helt op samtidig med at du drejer dem udad.
8 - Stående sidehæv 2			3 sæt x 10-12 rep	Stå lidt fremoverbøjet, og bøj let i albuerne. Hold håndvægtene ned langs siden. Løft armene ud og op, og forsøg at komme højest med albuerne og lillefingrene. Håndvægtene hæves max. 15° over horisontalplanet.
9 - Stående roning 2			3 sæt x 10-12 rep	Hold omkring stangen med skulderbredt supineret greb. Stå let foroverbøjet, med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft stangen mod maven og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.
10 - Split 2			3\$ sæt x 10-12 rep	Stå med stangen hvilende på skuldrene. Det aktive ben placeres et godt stykke foran det andet. Bøj ned til ca. 90 grader i knæet og pres op igen. Hold overkroppen oprejst og blikket ligefrem under hele bevægelsen. Byt ben og gentag.