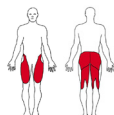


Bootcamp - Cirkelprogram til hjemmetræning uden redskaber

Programmet for hele kroppen udføres på ca. 15 minutter. Der er 6 øvelser med 10 reps/gentagelser af hver øvelse. Der holdes 10-30 sekunder pause imellem øvelserne og 1-2 minutter pause imellem hver runde/cirkel. Alle øvelser udføres langsomt og kontrolleret, med ca. 3-4 sekunder for hver gentagelse.

Lav programmet mindst 2-3 gange pr. uge for at øge din styrkeudholdenhed.

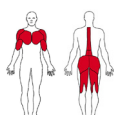
Husk, let opvarmning før du begynder på programmet. Fx jogging på stedet, armsving, sidebøjninger osv. (Har du ingen måtte - så brug et håndklæde).



Knæbøj (ældre model)

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Sænk dig ned ved at bøje i hofter og knæ. Tænk på at du skal sætte dig ned på en stol. Når du har nået bundpositionen, strækker du ud i hofte og knæ igen for at komme tilbage til udgangsstillingen. Hold tyngdepunktet på hælene og ryggen ret under hele øvelsen.

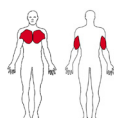
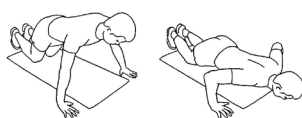
Reps: 10



Firefodstående diagonal løft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

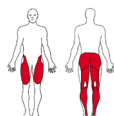
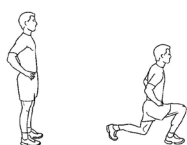
Reps: 10



Armstræk på knæ

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Reps: 10

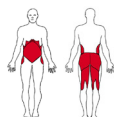


Udfald frem (eller knæbøjning)

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

Kan du ikke lave udfald, så lav i stedet knæbøjning

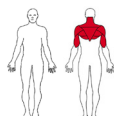
Reps: 10



Planken med udføring af hverandet ben

Stå med støtte på albuerne og tæerne. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Før det ene ben ud til siden og ind igen. Skift ben og gentag.

Reps: 10



Maveliggende skulderløft

Lig på maven med armene ud til siden og albuerne bøjet 90 grader. Løft armene fra gulvet og træk skulderbladene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

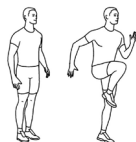
Reps: 10

Øg effektiviteten af træningsprogrammet med en frisk gåtur på 25-30 minutter eller en lille løbetur på 10-15 minutter.

3 måder du kan hæver intensitet i programmet:

- 1) Sæt antal reps op i øvelserne eller hold kortere pause imellem øvelser og runder. Gør det gradvist, så kroppen kan nå at blive stærkere og mere udholdende.
- 2) Tilføj 30-60 sekunders kredsløbsøvelse i slutning af hver af enkelt runde, inden pausen.
Træner du ude, så kan du løbe imellem to punkter i slutningen af hver runde, inden pausen.
- 3) Kombinere hver styrkeøvelse med efterfølgende kredsløbsøvelse i 20 sekunder, inden pausen på 20 sekunder. (Det vil øge programmet med ca. 5 minutter).
Pausen imellem øvelserne kan også erstattes helt med 30 sekunders kredsløbsøvelse. Det er hårdere og pausen imellem runderne bør så være 2 minutter.

Kredsløbsøvelser: Fx. skyggesjipning, sprallemand, løb på stedet eller hop med udfald.



Brug det skemaet til at notere dine ugentlige træning og simpelt dokumentere din træningsfremgang.

Uge	1	2	3	4	5	6
Antal reps / Pause i sekunder	/	/	/	/	/	/
Antal træninger pr. uge						
Kredsløbsøvelse						
Gå- eller løbeture i minutter						

Husk udstrækning efter din træning. Det fremmer din krops restitution.