

Cirkeletræningsprogram 1 til hjemmetræning uden redskaber

Varm op før du begynder på programmet. (Har du ingen måtte - så brug et håndklæde).

Udfør hver øvelse med det antal gentagelser du kan klare (10, 14, 18 eller 20 reps).

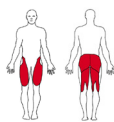
Derfra kan du så forbedre din styrkeudholdenhed og gradvist øge programmets sværhedsgrad.

Programmet udføres som cirkeletræning med 3 runder og 10-30 sekunder pause imellem øvelser.

Du bør forsøge at holde korte pauser imellem øvelser, efterhånden som du bliver mere udholdende.

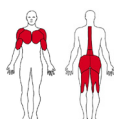
Hold 1-2 minutter pause imellem hver runde. Denne pause må du også gerne gøre kortere efterhånden.

Lav programmet 2 - 3 gange om ugen for at øge din styrkeudholdenhed.



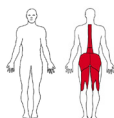
Knæbøjning

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.



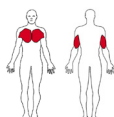
Firefodstående diagonaløft

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.



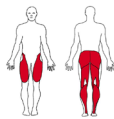
Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.



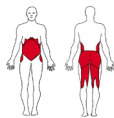
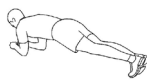
Armstræk på knæ

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.



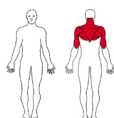
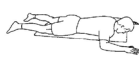
Udfald frem

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.



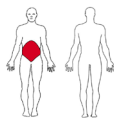
Planken med udførelse af hverandet ben

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.



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.



Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

Progressionsskema / Uge nr.									
Antal reps i øvelser									
Pause imellem øvelser									
Samlet træningstid									
Antal træningsgange									

Brug progressionsskemaet til at dokumentere din fremgang i styrkeudholdenhed fra træningen.

Programmet kan gøres mere krævende ved tilføjelse af kredsløbsøvelser imellem styrkeøvelserne eller i slutning af en runde.

Lav fx skyggesjipning i stedet for pause eller spraldemand, skiløber, knæløft, så intensiteten i træning bliver højere.

Du kan også vælge at løbe imellem to punkter i slutningen af hver runde og så holde pause.

Afslut evt. programmet med en frisk gåtur på 30-35 min. eller løbetur på 15-20 min.

Husk, let udstrækning ud efter din træning er altid godt.

Thomas Hylleborg - Personlig Træner
60 70 10 09 - thomas@go2fit.dk

