
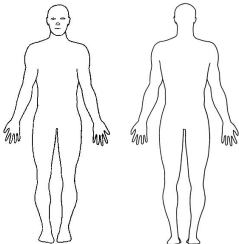
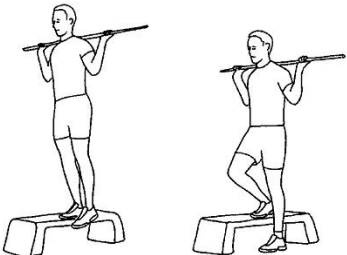
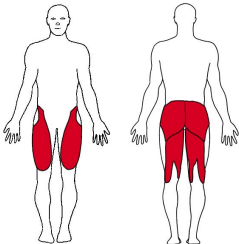
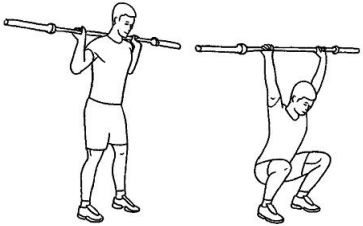
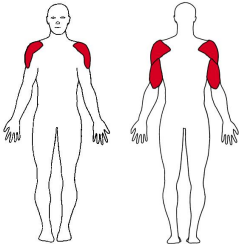
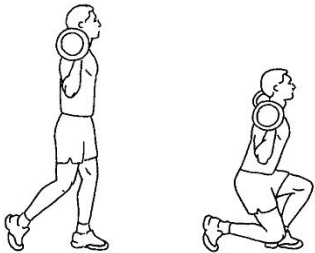
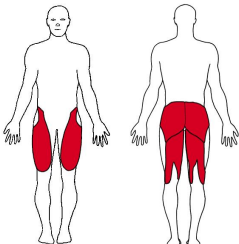
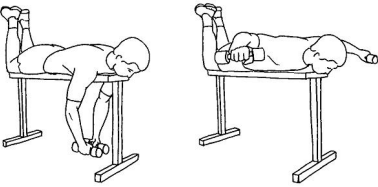
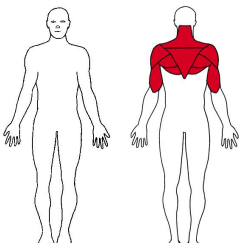
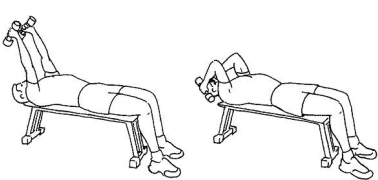
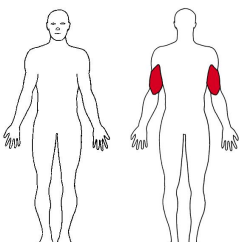


Vægtprogram 1

2 x maks (udmattelse) pr øvelse - skriv Dato + Kg/Antal

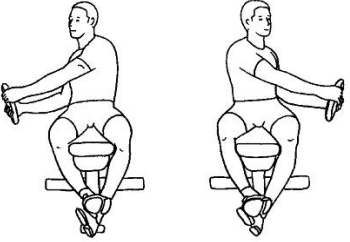
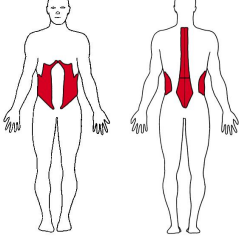
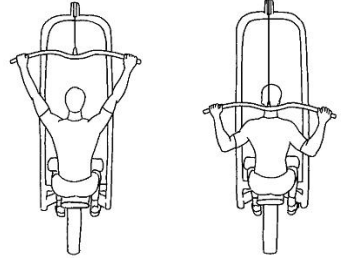
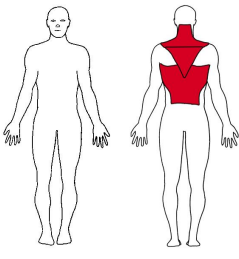
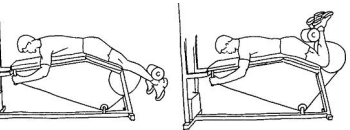
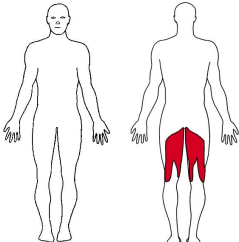
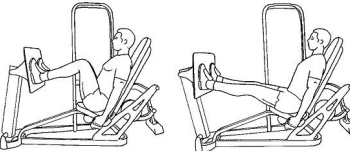
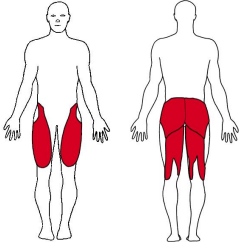
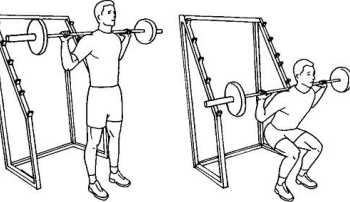
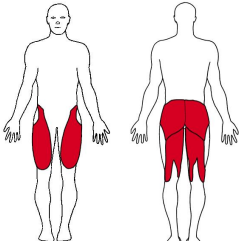
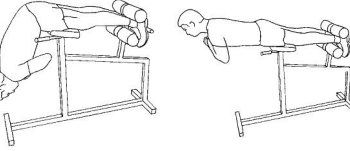
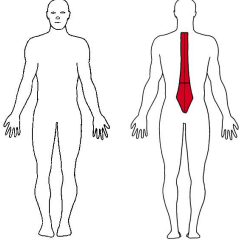
Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cykle			Intensitet: Mellem, tid: 10min	
2 - Sideløft på trin				Stå yderst på et trin med det ene ben udenfor. Hold en stang eller lignende på skulderen. Sørg for at knæ og tæer peger lige frem under øvelsen. Sænk dig roligt ned mod gulvet ved at bøje knæet, stræk op igen. Gå så dybt du kan med den valgte vægt. Stangen skal holdes horisontal under hele øvelsen.
3 - Sots press med stang				Start i en stående position med stangen hvilende bag på skuldrene. Hav tyngden på hælene og sæt dig ned i en dyb knæbøjning. Husk at have hoften under knæleddet i bundposition. Pres stangen lige op over hovedet og lås på strakte arme før stangen sænkes kontrolleret tilbage bag på skuldrene, hvorefter du rejser dig igen. Hænderne skal holdes bagved fødderne. Evt. læg noget ind under hælene i starten.
4 - Et-bens knæbøjning				Stå med stangen hvilende på skuldrene. Det passive ben sættes bag det andet og skal kun støtte bevægelsen. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Hold overkroppen oprejst og blikket frem. Gentag med det andet ben.
5 - Maveliggende sideløft med svømtag				Lig på maven på bænken med en håndvægt i hver hånd og knæene bøjet 90 grader. Armene hænger ned mod gulvet. Med et let bøj i albuerne svinges armene roligt ud til siden og op samtidig med at skulderbladene føres sammen. Lad armene mødes foran hovedet og derefter tilbage til udgangspunktet.
6 - Liggende triceps pres 2				Hold håndvægtene i strakte arme over brystet. Bøj i albuerne og sænk roligt håndvægtene ned til de er ud for ørene og pres tilbage til udgangspositionen. Hold lænden ned i underlaget!



[Se dine øvelser på video](#)

Vægtprogram 1

2 x maks (udmattelse) pr øvelse - skriv Dato + Kg/Antal


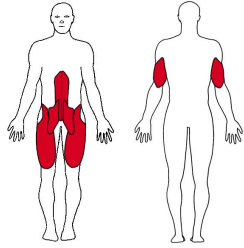
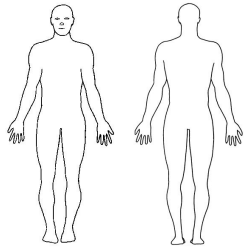
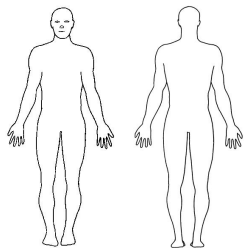
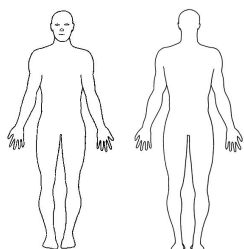
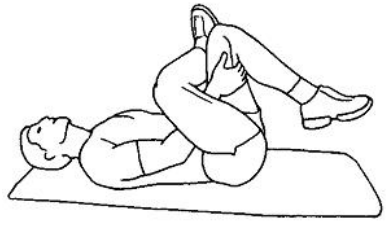
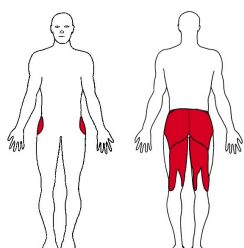
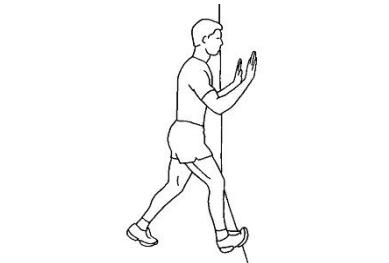
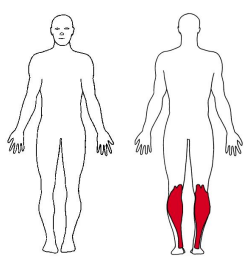
Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Kort kast rotation siddende m/vægtskive				Overkroppen holdes svagt bagover og blikket holdes lige frem. Arbejd med relativt strakte arme og før vægtskives fra side til side.
8 - Træk til nakke				Tag et bredt greb, skyd brystkassen frem og træk stangen ned til nakken. Hold blikket fremadrettet under hele bevægelsen.
9 - Liggende lårcurl				Bøj maksimalt i dit knæ, og sænk roligt tilbage. Hold anklen bøjet under hele bevægelsen.
10 - Ben press eller 11				Placér fødderne på fodbræddet i ca. skulderbreddes afstand. Sørg for at vinkelen i knæene er 90 grader. Spænd op i mave- og korsrygsmuskulaturen, og pres benene fremover. Stop bevægelsen når benene er næsten strakte. Sænk benene mod dig i et lidt langsommere tempo.
11 - Knæbøj				Stå med stangen hvilende på skuldrene og let udad drejede fødder. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket fremad under hele bevægelsen.
12 - Ryghæv				Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Stram maven, krum ryggen og løft overkroppen i en rullende rolig piskebevægelse. I slutstillingen er kroppen strakt og blikket er rettet skråt frem og ned.



[Se dine øvelser på video](#)

Vægtprogram 1

2 x maks (udmattelse) pr øvelse - skriv Dato + Kg/Antal


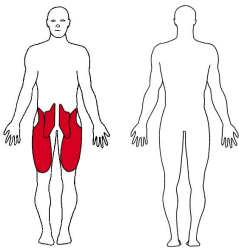
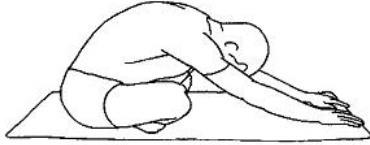
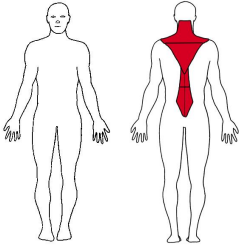
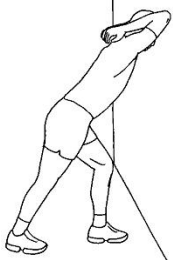
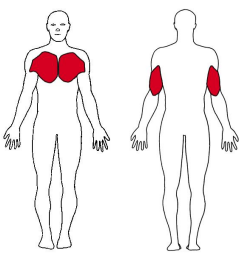
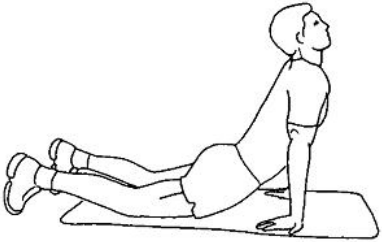
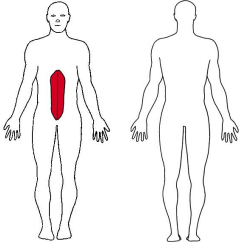

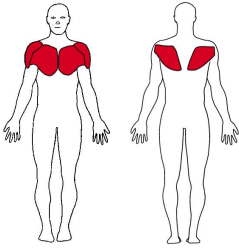
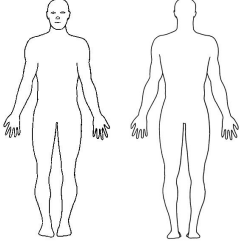
Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Straddle up fra kasse				Sid på en lille kasse med spredte ben. Sæt hånden på boksen mellem benene, og løft bagen på fra boksen til stående position. Herfra kontrolleres nedgangen ved at bøje kroppen forover og sætte hænderne tilbage på kassen mellem benene. Før kontrolleret kroppen ned til siddende position med split. Højden på kassen kan reguleres op eller ned afhængig af bevægeligheden.
14 - Øvelse				
15 - Øvelse				
16 - Øvelse				
17 - Udstræk Sæde				Lig på ryggen med det ene ben krydset over det andet, således at anken hviler på det modsatte knæ. Hold omkring låret og træk det mod brystet til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 20 sek. og byt ben.
18 - udstræk Læg				Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Bøj lidt i knæet og pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 20 sek. og byt ben.



[Se dine øvelser på video](#)

Vægtprogram 1

2 x maks (udmattelse) pr øvelse - skriv Dato + Kg/Antal

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
19 - Udstræk forside Lår og Hofte				Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 20 sek. og byt ben.
20 - Udstræk Ryg				Sid med bøjede ben og lad knæene falde ud til siderne, mens overkroppen sænkes frem og ned mod gulvet. Stræk armene frem over hovedet, og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen 20 sek.
21 - Udstræk Triceps og Bryst				Stå med front mod væggen, Placer begge hænder bag hovedet og albuerne mod væggen. Pres overkroppen frem og ned til det strækkes på bagsiden af overarmene. Hold 20 sek.
22 - Udstræk Mave				Kig på maven og løft overkroppen op fra gulvet. Lad hofterne hænge ned mod gulvet således at der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Hold 20 sek.
23 - Udstræk Sleepers stretch				Lig på siden med den nederste arm bøjet i 90 grader. Brug modsatte arm til at rotere den nederste arm indover (sådan at du fører underarmen ned mod gulvet). Hold ca 20 sek
24 - Øvelse				



[Se dine øvelser på video](#)