

TRÆNINGSPROGRAM

FULLBODY - HJEMMETRÆNING

INTRODUKTION:

Dette er et fullbody program der er lavet til at du kan lave det derhjemme, eller andre steder uden brug af maskiner og vægte.

Det er designet til at du skal træne det 3 gange om ugen. Det behøver ikke være mandag, onsdag og fredag (som jeg har skrevet) - det bestemmer du i princippet selv. Bare du sørger for at komme igennem de 3 træningspas hver uge, med minimum en hviledag imellem.

Foruden træningen skal du lave konditionstræning 5 gange om ugen. Du kan vælge mellem 45 mins gåtur i raskt tempo, eller 45 mins cykeltur, ligeledes i raskt tempo.

MANDAG - FULLBODY

ØVELSE	SÆT	GENTAGELSER
SQUAT	5 SÆT	10-20 REPS
JUMP SQUATS (så højt du kan hoppe)	5 SÆT	10 REPS
LUNGES	5 SÆT	15 REPS
MAVEBØJNINGER	5 SÆT	20 REPS
PUSH UPS	5 SÆT	MAX REPS
CHIN UPS	5 SÆT	MAX REPS
BACK EXTENSIONS	5 SÆT	20 REPS

TRÆNINGSPROGRAM

FULLBODY - HJEMMETRÆNING

ONSDAG - FULLBODY

ØVELSE	SÆT	GENTAGELSER
SQUAT	5 SÆT	10-20 REPS
JUMP SQUATS	5 SÆT	10 REPS
LUNGES	5 SÆT	15 REPS
MAVEBØJNINGER	5 SÆT	20 REPS
PUSH UPS	5 SÆT	MAX REPS
CHIN UPS	5 SÆT	MAX REPS
BACK EXTENSIONS	5 SÆT	20 REPS
DIPS	5 SÆT	MAX REPS

FREADG - FULLBODY

ØVELSE	SÆT	GENTAGELSER
SQUAT	5 SÆT	20-30 REPS
JUMP SQUATS	5 SÆT	5 REPS
LUNGES	5 SÆT	20 REPS
MAVEBØJNINGER	5 SÆT	30 REPS
PLANKEN	3 SÆT	50 SEK.
PUSH UPS	5 SÆT	MAX REPS
CHIN UPS	5 SÆT	MAX REPS
BACK EXTENSIONS	5 SÆT	30 REPS
