



DHF Vægttræning Årgang 03



Træningsdagbog

Navn: _____

ØVELSE		Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	→
Squat til vandret lår. 3 sæt m. fri vægtstang Kontrolleret med ret ryg og styring af knæ.		3 x 10 reps Kun stang:	3 x 10 reps Kun stang:	3 x 12 reps Kun stang:	3 x 12 reps Kun stang:	3 x 15 reps Kun stang:	3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg
Baglæns lunge Tråd baglæns skiftevis med hvert ben. Hold bækkenet lige hele tiden, og forreste knæ pegende lige ud over foden.		2x 10 reps på hvert ben	2x 10 reps på hvert ben	2x 10 reps på hvert ben	2x 10 reps på hvert ben	2x 10 reps på hvert ben	2x 10 reps på hvert ben
Push-up+ Bænkpres med efterfølgende pres opad med skuldrene.		3 x 10 reps Kun stang:	3 x 10 reps Kun stang:	3 x 12 reps Kun stang:	3 x 12 reps Kun stang:	3 x 15 reps Kun stang:	3 x 15 reps Hvis teknik OK: +5-10 kg
Et-bens dødløft m. Kettlebell/håndvægt. Næsten strakt knæ. Variér hvilken hånd der holder		3 x 10 reps 12 kg kettlebell	3 x 10 reps 12 kg kettlebell	3 x 10 reps 12 kg kettlebell	3 x 12 reps 12 kg kettlebell	3 x 12 reps 12 kg kettlebell	3 x 15 reps 12 kg kettlebell
Rygøvelse uden vægt 3 serier af løft til strakt. I strakt stilling drejes en gang til højre og venstre		3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps
Maveøvelse Med medicinbold el. vægtskive. Sit-up og drej en gang til hver side.		3 x 15 reps Vægt:	3 x 15 reps Vægt:	3 x 15 reps Vægt:	3 x 15 reps Vægt:	3 x 15 reps Vægt:	3 x 15 reps Vægt:
Core/skulder øvelse Fra opad-rækkende til række langt ind under kroppen.		3x 15 reps på hver arm.	3x 15 reps på hver arm.	3x 15 reps på hver arm.	3x 15 reps på hver arm.	3x 15 reps på hver arm.	3x 15 reps på hver arm.
Hofte rotation med elastik omkring knæ:		3 x 15 reps	3 x 15 reps	3 x 15 reps	3 x 15 reps	3 x 15 reps	3 x 15 reps
1-2 Valgfrie øvelser fra bagsiden, eller efter aftale med fysioterapeut	Hvis I er i tvivl laves hop/landing						

Vejledning til vægttræningen:

RM betyder "repetitions maximum", dvs. det antal gentagelser du kan tage med den givne vægt. Eksempel på hvordan du skal angive din træningsbelastning: Du kan løfte 55 kg nøjagtigt 8 gange, så er denne vægt 8 RM for dig. Skriv i skemaet således:

$$\frac{55}{8+8+6}$$

Så viser du, at du træner med en 8RM belastning, hvor du tager 8 reps med 55 kg i 1.sæt, 8 reps i 2.sæt, men kun 6 reps i 3.sæt.

Du prøver ALTID at tage så mange reps du kan i 3.sæt. Når du kan tage mere end 8(i dette eksempel) i 3.sæt skal du øge belastningen. Sådan styrer du, at du træner med den rigtige belastning.

