



DHF Vægttræning Årgang 04



Træningsdagbog

Navn: _____

ØVELSE		Uge	Uge	Uge	Uge	Uge	Uge
Squat til vandret lår. 3 sæt m. fri vægtstang Kontrolleret med ret ryg og styring af knæ.		3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg	3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg	3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg	3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg	3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg	3 x 15 reps Hvis teknik OK: Stang +10 kg
Indspring til landing på et ben på BOSU og spring til siden til landing på andet ben. Kontrol af knæ!		2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben
Push-up+ Bænkpres med efterfølgende pres opad med skuldrene.		3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:
Kettlebell sving 12 kg-16 kg. NB! Knæ skal være næsten strakte hele tiden! Husk eksplosiv udretning af hofter!		3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:
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
Situps m. skulderøvelse 3x10 situps med 10/15/20 kg vægtskive i strakte arme over hovedet.		3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:
Skulderbagside Rowing i kabeltræk. Skulderblade samles helt!		3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:
Hofte rotation med elastik omkring knæ:		3 x 15 reps Stærkere elastik →	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.

1. 2 min Almindeligt løb suppleret med hælspark og

