


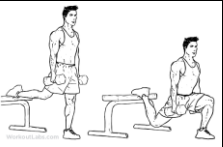

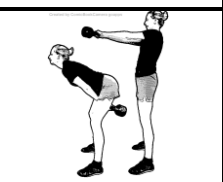
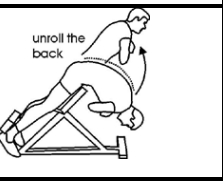

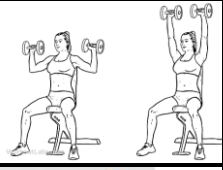

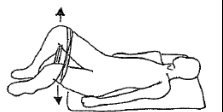


DHF Vægttræning Årg 04



Træningsdagbog

Navn: _____

ØVELSE	Uge 39	Uge 40	Uge 41	Uge 42	Uge 43	Uge →
Frivend NB! Trænes kun med tungere vægte, når træner har godkendt teknikken 	2x 10 reps Stang	2x 10 reps Stang	2x 10 reps Stang/evt+5 kg	2x 10 reps Stang/evt+5 kg	2x 10 reps Stang/+5-10 kg	2x 10 reps Stang/+5-10 kg
Bulgarian split squat. Ned til vandret lår. NB! Kontroller at knæ peger frem under øvelsen 	3 x 15 reps hvert ben uden vægt	3 x 15 reps hvert ben med 5 kg i hver hånd	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:
Push-up+ Bænkpres med efterfølgende pres opad med skuldrene. Variér højde på bænk indimellem 	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 10 RM Vægt/gent.:	3 x 10 RM Vægt/gent.:	3 x 10 RM Vægt/gent.:	3 x 10 RM Vægt/gent.:
Kettlebell sving 12 kg-24 kg. NB! Knæ skal være næsten strakte hele tiden! Husk eksplosiv udretning af hofter! 	3 x 15 sving Vægt:	3 x 15 sving Vægt	3 x 15 sving Vægt:	3 x 15 sving Vægt:	3 x 15 sving Vægt	3 x 15 sving Vægt:
Rygøvelse m.vægt 3 serier af løft drej skiftevis til højre el. venstre på vej op. 10-15 kg 	3x 15 reps 10 kg	3x 15 reps 10 kg	3x 15 reps 15 kg	3x 15 reps 15 kg	3x 15 reps 15 kg	3x 15 reps 15 kg
Russian twist Med medicinbold el.vægtskive. Sit-up og drej en gang til hver side. 	3 x 16 reps Vægt:	3 x 16 reps Vægt:	3 x 16 reps Vægt:	3 x 16 reps Vægt:	3 x 16 reps Vægt:	3 x 16 reps Vægt:
Skulderbagside Lodret siddende shoulder press. Skulderblade holdes samlet hele tiden! 	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 15 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:	3 x 12 RM Vægt/gent.:
Core/skulder exercise Fra opad-rækkende til række langt ind under kroppen. Evt. med håndvægt! 	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:
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

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.


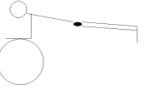

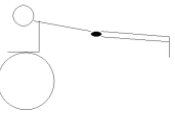

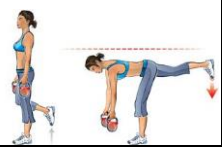

Du prøver **ALTID** at tage så mange reps du kan i 3.sæt. Når du kan tage **mere** end 8(i dette eksempel) i 3.sæt skal du øge belastningen. Sådan styrer du, at du træner med den rigtige belastning.



Træningsdagbog

Opvarmning før vægttræning:	<ol style="list-style-type: none"> 2 min Almindeligt løb suppleret med hælspark og knæløft 2 min Løb med kontrollerede opbremsninger og fintespring til siden med stabil landing på modsatte ben. 2 x 10 meter dybe (til 90°) kænguruhop, fjedrende og uden pause mellem hop, +2 x 10m dybe kænguru hop med sideforflytninger efter hvert andet spring. <u>Kontroller at knæ ikke falder indad!</u> <u>Overkropsopvarmning som du vil.</u> <u>Udspænding</u>
------------------------------------	---

Ekstra øvelser med skadesforebyggende effekt til frit valg

	Uge 39	Uge 40	Uge 41	Uge 42	Uge 43	Uge →
Skulder og arme						
Elastik øvelse Udadrotation og indadrotation 	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps
Armstrækninger på Swiss ball (el. TRX): 	3x 10 reps	3x 10 reps	3x 10 reps	3x 12 reps	3x 12 reps	3x 12 reps
Landingsbalance						
Indspring til landing på et ben på BOSU. Hink fra Afstand på ca 75 cm eller ned fra bænk. 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
Core stabilitetsøvelser						
Core exercise 1: Planke på Swiss ball (el. TRX): Varierer med balance på skiftevis arm eller ben 	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 80 sek	3x 80 sek
"Bird-dog" -krydsløft. Med fodstøtte. Kan også laves som 'crunch': krydsløft → knæ til albue 	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)
Ben og hofte						
Et-bens dødløft-balance m. 2 Kettlebells. Næsten strakt knæ. Løft 2-sæt 1-løft 1-løft 2, osv. 	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)
Haseøvelse "Nordic hamstring". Skub dig op med armene. 	2 x 8 reps	2 x 8 reps	3x10 reps	3x10 reps	3x12 reps	3x12 reps