











DHF Vægttræning Årgang 03



Træningsdagbog

Navn: _____

ØVELSE	Uge 24	Uge	Uge	Uge	Uge	Uge
Squat 3 sæt m. fri vægtstang. Kontrolleret ryg og knæ! 	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.:
Baglæns lunge med vægtstang på nakken → et bens-stand med arme strakt over hovedet. 	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. Variér højde på bænk 	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 m.vægt 3 serier af løft drej skiftevis til højre el. venstre på vej op. 5-10 kg 	3x 15 reps 5 kg	3x 15 reps 5 kg	3x 15 reps 5 kg	3x 15 reps 10 kg	3x 15 reps 10 kg	3x 15 reps 10 kg
Situps m. skulderøvelse 3x12 situps med 5/10/15 kg vægtskive i strakte arme over hovedet. 	3 x 12 reps Kg:	3 x 12 reps Kg:	3 x 12 reps Kg:	3 x 12 reps Kg:	3 x 12 reps Kg:	3 x 12 reps Kg:
"Bird-dog" -krydsløft. Med 'crunch': krydsløft→knæ til albue. Se evt sværere øvelse på bagsiden 	3 x 12 reps (6 hver side)	3 x 12 reps (6 hver side)	3 x 12 reps (6 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)	3 x 20 reps (10 hver side)
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
1-2 Valgfrie øvelser fra bagsiden, eller efter aftale med fysioterapeut	Hvis I er i tvivl laves core el. 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.

