



Træningsprogram

Fuld krop 3x om ugen

To pas, A og B, i skift, tre træningsdage om ugen

Hver muskelgruppe trænes tre gange om ugen, med få basisøvelser, der er lette at progredierte i. Godt til begyndere, til dig der vender tilbage og til alle med lidt tid. Et pas varer cirka 60 til 75 minutter.

Ugeforløb

Man Pas A	Tir Hviledag	Ons Pas B	Tor Hviledag	Fre Pas A	Lør Hviledag	Søn Hviledag
---------------------	------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------	------------------------

Start med B ugen efter (B, A, B), derefter A, B, A igen. Mindst én hviledag mellem to pas.

Sådan virker programmet

Progression: dobbelt progression

1. Start med en vægt, hvor du klarer den nedre grænse af gentagelsesintervallet i alle sæt med RIR-målet.
2. Øg gentagelserne fra pas til pas, indtil du når den øvre grænse i alle sæt.
3. Hæv derefter vægten med det mindste fornuftige trin (stang oftest 2,5 kg, håndvægt og maskine næste trin) og start forfra nederst i intervallet.

RIR: gentagelser i reserve

RIR 2 betyder: Ved sættets slutning kunne du have lavet to rene gentagelser mere. Basisøvelser med RIR 1 til 3, isolationsøvelser må gå tættere på failure (RIR 0 til 1).

Pauser

Basisøvelser 2 til 3 minutter, isolationsøvelser 1 til 2 minutter.

Når det går i stå

Falder præstationen over to til tre pas: planlæg en lettere uge med halvt så mange sæt og RIR 3 til 4. Tjek også søvn og kalorier.

Opvarmning

- 5 til 10 minutter let på cykel, løbebånd eller romaskine.
- Før første basisøvelse 2 til 4 opvarmningssæt med stigende vægt, for eksempel tom stang x 10, derefter cirka 50 % x 5, 70 % x 3 og 85 % x 1 af arbejdsvægten.
- Øvrige øvelser: ét let sæt rækker som regel.

Generel information, ikke lægelig rådgivning. Ved sygdom, smerter eller graviditet: tal med din læge først.

Pas A

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Squat	3 x 6-8	2						
Bænkpres	3 x 6-8	2						
Roning med stang	3 x 8-10	2						
Rumænsk dødløft	2 x 8-10	2						
Sidehævninger	2 x 12-15	1						
Lægpres	2 x 10-15	1						

Pas B

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Dødløft	2 x 5-6	2-3						
Skulderpres stående	3 x 6-8	2						
Pull-ups (eller lat pulldown)	3 x 6-10	2						
Benpres	3 x 10-12	2						
Skrå bænkpres med håndvægte	2 x 8-12	2						
Bicepscurl	2 x 10-15	1						
Triceps pushdown	2 x 10-15	1						

Skriv vægt x gentagelser i ugekolonnerne, for eksempel 60 x 8.