

BODYLAB

3-dages fullbody program



Introduktion

Dette program er et 3 dages program, som er bygget op omkring en fullbody-struktur, hvilket betyder hele kroppen trænes igennem ved hvert træningspas. Det er dog ikke et klassisk fullbodyprogram med de samme øvelser på alle 3 træningsdage. Der er tale om en fullbodyvariant, med et større øvelsesvalg.

Det egner sig fint til begyndere – det er dog vigtigt, at man har styr på teknikken i de store øvelser.

Mandag	Onsdag	Fredag
Olympisk squat 4 sæt x 6 gentagelser	Front squat 4 sæt x 6 gentagelser	Olympisk squat 4 sæt x 6 gentagelser
Rumænsk dødløft 4 sæt x 6 gentagelser	Dødløft 4 sæt x 6 gentagelser	Rumænsk dødløft 4 sæt x 6 gentagelser
Bænkpres 4 sæt x 6 gentagelser	Incline bænkpres 4 sæt x 6 gentagelser	Dumbbell incline bænkpres 4 sæt x 6 gentagelser
Bent over barbell rows 4 sæt x 6 gentagelser	Pendley rows 4 sæt x 6 gentagelser	Dumbbell rows 4 sæt x 6 gentagelser
Dumbbell skulderpres 3 sæt x 8 gentagelser	Push press 4 sæt x 6 gentagelser	Military presses 3 sæt x 8 gentagelser
Pullups 3 sæt x 8 gentagelser	Pulldowns 3 sæt x 8 gentagelser	Chinups 3 sæt x 8 gentagelser
Cardio: 30 minutter	Cardio: 30 minutter	Cardio: 30 minutter

Cardio:

30 minutters steady state cardio på kondicykel eller løbebånd ved medium intensitet (det vil sige en intensitet, hvor man stadigvæk kan føre en samtale)

Hold styr på din træning

- og kryds af når du har klaret dagens træning.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge10	Uge 11	Uge 12
Mandag												
Onsdag												
Fredag												





BODYLAB

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
Olympisk squat 4 sæt x 6												
Rumænsk dødløft 4 sæt x 6												
Bænkpres 4 sæt x 6												
Bent over barbell rows 4 sæt x 6												
Dumbbell skulderpres 3 sæt x 8												
Pullups 3 sæt x 8												
Cardio 30 minutter												
Front squat 4 sæt x 6												
Dødløft 4 sæt x 6												
Incline bænkpres 4 sæt x 6												
Pendley rows 4 sæt x 6												
Push presses 4 sæt x 6												
Pulldowns 3 sæt x 8												
Cardio 30 minutter												
Olympisk squat 4 sæt x 6												
Rumænsk dødløft 4 sæt x 6												
Dumbbell incline bænkpres 4 sæt x 6												
Dumbbell rows 4 sæt x 6												
Military press 3 sæt x 8												
Chinups 3 sæt x 8												
Cardio 30 minutter												

Hold styr på dine kg.

Noter kg i dine øvelser fra gang til gang og hold øje med din fremgang.

Noter

Ordforklaringer:

Cardio: Kredsløbstræning (fx cykling, løb osv).

Sæt: Tager man en given vægt og udfører gentagelser med den, tælles det som ét sæt.

Gentagelser: Når en given vægt er flyttet fra A til B én gang har man én gentagelse.

Barbell: Stang

Dumbbell: Håndvægte

Incline: Man ligger på en bænk der er hævet til skrå position

Pendley rows: Bent over barbell rows hvor stangen hviler på gulvet mellem hver gentagelse

Træningsdage

Du behøver ikke træne mandag, onsdag og fredag - det er blot vores forslag. Du skal blot sørge for at holde minimum 24 timers hvile imellem hver træningsdag.

Pauser mellem sæt

4 x 6 gentagelser: 2-3 minutter mellem sæt i

3 x 8 gentagelser: 1-2 minutter mellem hvert sæt.

Hvad er progression?

Det findes en lang række grundlæggende træningsteoretiske principper, som alle gode programmer skal overholde. Det absolut vigtigste træningsprincip er 'progressive overload', som er det progression henviser til. Det princip dikterer, at man løbende bør øge belastningen, hvis man vil fortsætte med at blive større og stærkere. Træner man altid med den samme belastning, så går der ikke lang tid før fremgangen stagnerer.

Progression for dette program:

I stedet for komplicerede procentbaserede progressionscykluser anbefaler vi her, at man kører efter 'dagsformen'. Det betyder, at man øger vægten i takt med at man bliver stærkere. Hvis vi tager bænkpres som eksempel, så arbejder man sig op til at kunne lave 4 sæt x 6 gentagelser før man igen øger vægten med en passende mængde. I større øvelser er det typisk 2,5 kg.

Rent praktisk tager det sig således ud.

1 sæt x 6 reps med 100 kg

1 sæt x 6 reps med 100 kg

1 sæt x 5 reps med 100 kg

1 sæt x 4 reps med 100 kg

Man bliver så på de 100 kg, indtil man kan tage 6 gentagelser i alle 4 sæt. Herefter øger man til 102,5 kg, og følger samme fremgangsmåde.

Det gør sig gældende i alle øvelserne i programmet, uanset om man kører 4x6 eller 3x8.

Progressionen foregår på samme måde i de mindre øvelser. Her kan det dog være et problem at øge med 2,5 kg. Det kan i visse øvelser være nødvendigt at gå ned på et lavere antal gentagelser, og så arbejde sig op til 10-12 gentagelser.

Hvis vi tager barbell curls som eksempel, og antager at en given person laver 3 sæt x 10 gentagelser med 35 kg og han/hun øger til 37,5 kg, så kunne det se sådan her ud:

1 sæt x 8 gentagelser med 37,5 kg

1 sæt x 7 gentagelser med 37,5 kg

1 sæt x 6 gentagelser med 37,5 kg

Cardio

Alle styrketræningspas sluttet af med 20 minutters cardio. Om man vælger kondicykel, løbebånd eller romaskine betyder mindre. Det er dog vigtigt, at man udfører det ved medium intensitet. De restitutive krav ved at køre et fuldt styrketræningspas, og så supplere med højintens cardio, er alt for store. Specielt når det er efter hvert styrketræningspas. Så hold intensiteten nede på et niveau, hvor du stadigvæk kan føre en samtale.

Deload

Deload er, som navnet antyder, når man gør træningen lettere for at lade kroppen komme oven på igen efter hård træning. Det er individuelt hvornår man har brug for deload, men gode tegn på at man skal overveje det, er hvis motivationen begynder at halte, det hele føles lidt tungere og søvnen ikke er helt så god som normalt. Det sker for mange efter omkring 8-12 ugers træning, men det er som sagt individuelt.

Kør 50/60% af den vægt du normalt ville under deload, skær nogle sæt af og eventuelt øvelser – du skal være frisk når du forlader centeret. Mange har svært ved dette, men det sikrer dig du kan fortsætte med at træne effektivt på den lange bane.

Glem ikke kosten

Hvis man vil tabe sig, så kommer man ikke uden om kosten. Godt nok gør fysisk aktivitet det lettere at skabe et kalorieunderskud, men hvis man ukritisk spiser løs, så taber man sig ikke ligegyldigt hvor meget motion man dyrker. Så der skal være et vist fokus på kosten, så man sikrer sig, at man dagligt får skabt det meget vigtige kalorieunderskud. Det vil sige, at man indtager mindre end man forbrænder, og derved giver kroppen en grund til at mindske fedtdepoterne. Pas dog på med ikke at skabe et alt for stort kalorieunderskud. Hvis man taber sig for hurtigt, så øges risikoen for at miste muskelmasse, og det er en dårlig ting, da det forringer forbrændingen. Muskler er aktivt væv, og de forbrænder en stor mængde energi i hvile. Derfor er vi interesseret i at bevare så meget muskelmasse som muligt.

Brug kalorieberegneren i vores vægttabsguide til at anslå hvor mange kalorier du skal bruge under dit vægttab.