

TRÆNINGSPROGRAM

- MUSKELOPBYGNING / 3-DAGES FULLBODY PROGRAM

INTRODUKTION

Man behøver ikke træne mange gange om ugen, for at opnå gode resultater. Dette program er et såkaldt 'fullbody', hvor hele kroppen trænes igennem hver gang. Denne form for træning er særdeles effektivt for begyndere og vi kan derfor klart anbefale det, hvis du er ny i styrketræningsverdenen. Programmet vil dog også fungere godt til personer som har været i gang et stykke tid allerede.

MANDAG	ONSDAG	FREDAG
SQUAT 4 sæt x 6 gentagelser	FRONT SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser	SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser
RUMÆNSK DØDLØFT 4 sæt x 6 gentagelser	DØDLØFT 4 sæt x 8 gentagelser	RUMÆNSK DØDLØFT 5 sæt x 5 gentagelser
BÆNKPRES 4 sæt x 8 gentagelser	DUMBBELL INCLINE BÆNKPRES 5 sæt x 5 gentagelser	BÆNKPRES 4 sæt x 8 gentagelser
BENT OVER BARBELL ROWS 4 sæt x 8 gentagelser	CHIN UPS 4 sæt x 8 gentagelser	BENT OVER BARBELL ROWS 4 sæt x 8 gentagelser
MILITARY PRESS 4 sæt x 6 gentagelser	PUSH PRESS 4 sæt x 8 gentagelser	MILITARY PRESS 3 sæt x 10 gentagelser
FRANSK PRES 3 sæt x 10 gentagelser	DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS 3 sæt x 10 gentagelser	FRANSK PRES 3 sæt x 10 gentagelser
BARBELL CURLS 3 sæt x 10 gentagelser	DUMBBELL CURLS 3 sæt x 10 gentagelser	BARBELL CURLS 3 sæt x 10 gentagelser
CALF RAISES 2 sæt x 12 gentagelser	SEATED CALF RAISES 2 sæt x 12 gentagelser	CALF RAISES 2 sæt x 12 gentagelser
CRUNCHES 2 sæt x 12 gentagelser	ROMAN CHAIR SIT UPS 2 sæt x 12 gentagelser	CRUNCHES 2 sæt x 12 gentagelser

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

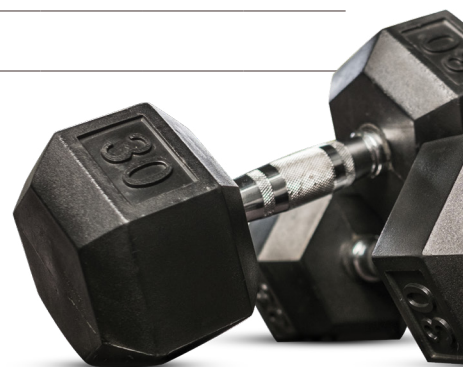
TIRSDAG

FREDAG

LØRDAG

BODYLAB

Muskelopbygning / 3-dages fullbody program



UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SQUAT

4 sæt x 6 gentagelser

RUMÆNSK DØDLØFT

4 sæt x 6 gentagelser

BÆNKPRES

4 sæt x 8 gentagelser

BENT OVER

BARBELL ROWS

4 sæt x 8 gentagelser

MILITARY PRESS

4 sæt x 6 gentagelser

FRANSK PRES

3 sæt x 10 gentagelser

BARBELL CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

CALF RAISES

2 sæt x 12 gentagelser

CRUNCHES

2 sæt x 12 gentagelser

FRONT SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

DØDLØFT

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL INCLINE

BÆNKPRES

5 sæt x 5 gentagelser

CHIN UPS

4 sæt x 8 gentagelser

PUSH PRESS

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL TRICEPS

EXTENSIONS

3 sæt x 10 gentagelser

DUMBBELL CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

SEATED CALF RAISES

2 sæt x 12 gentagelser

ROMAN CHAIR SIT UPS

2 sæt x 12 gentagelser

MANDAG

ONSDAG

BODYLAB

Muskelopbygning / 3-dages fullbody program



UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

RUMÆNSK DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

BÆNKPRES

4 sæt x 8 gentagelser

BENT OVER

BARBELL ROWS

4 sæt x 8 gentagelser

MILITARY PRESS

3 sæt x 10 gentagelser

FRANSK PRES

3 sæt x 10 gentagelser

BARBELL CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

CALF RAISES

2 sæt x 12 gentagelser

CRUNCHES

2 sæt x 12 gentagelser

FREDAG

HOLD STYR PÅ DINE KG.

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

NOTER

ORDFORKLARINGER

Sæt: Når man tager en given vægt og udfører X antal gentagelser med den og stopper og holder pause, 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

TRÆNINGSDAGE

Du behøver ikke at træne mandag, tirsdag, torsdag og fredag - du kan sprede dagene ud over ugen som du har lyst til, så længe du får gennemført alle 4 dage. Vi fraråder dog at træne alle 4 dage i træk.

PAUSER MELLEMSÆT

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

I de resterende øvelser: 1-2 minutter mellem hvert sæt.

BODYLAB

Muskelopbygning / 3-dages fullbody program



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 progressionscykluser anbefaler vi, at begyndere kører progressionen efter 'dagsformen'. Det vil sige, at man i de store øvelser (dvs. de øvelser hvor der køres 4 sæt x 6 gentagelser) vælger en vægt, hvor det er relativt svært at gennemføre 6 gentagelser i første sæt. Det betyder, at man ikke kan gennemføre 6 gentagelser i alle 4 sæt.

Her er et eksempel, hvor der køres bænkpres med 80kg.:

1 sæt x 6 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 4 gentagelser med 80 kg.

Man bliver så på den pågældende vægt indtil det er muligt at gennemføre 6 gentagelser i alle 4 sæt. Herefter øger man med en passende vægtmængde. I de store øvelser er 2,5 kg ofte passende.

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.

Som det ses kan det altså ske at gentagelserne reduceres en del. Dette er helt fint - man behøver ikke være i stand til at lave 10 gentagelser i første sæt, når mindre vægtprogression ikke er muligt. Samme princip som før gør sig også gældende her: man arbejder sig op indtil man kan køre alle 10 gentagelser i alle 3 sæt, inden man igen øger.

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 føltes 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.

BODYLAB

Muskelopbygning / 3-dages fullbody program

