

# TRÆNINGSPROGRAM

## - VÆGTTAB - DEN SIMPLE / 2-3-DAGES PROGRAM

### INTRODUKTION

Dette er 2-3 dages fullbody hjemmetræningsprogram, for dem som ikke ønsker, eller har mulighed for regelmæssigt at komme i et træningscenter. Det kræver kun, at man investerer i et par justerbare håndvægte – ellers kan ens egen kropsvægt bruges.

Programmet er begyndervenligt, og henvender sig ikke rigtigt til folk som allerede har erfaring inden for styrketræning, da det i givet fald ikke vil være udfordrende nok.

Husk dog, som ved alle andre styrketræningsprogrammer, at få styr på den grundlæggende teknik i alle øvelserne inden du går i gang.

### DAG 1

<b>GOBLET SQUATS</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL ROWS</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>ARMBØJNINGER</b> 4 x max gentagelser (er almindelige for svære, så lav dem på knæene)
<b>DUMBBELL SKULDERPRES</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL SIDE LATERALS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL CURLS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL OVERHEAD ONE-ARM EXTENSIONS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>CRUNCHES</b> 3 sæt x max gentagelser
<b>CARDIO</b> 30-45 min.

### DAG 2

<b>GOBLET SQUATS</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL ROWS</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>ARMBØJNINGER</b> 4 x max gentagelser (er almindelige for svære, så lav dem på knæene)
<b>DUMBBELL SKULDERPRES</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL SIDE LATERALS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL CURLS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL OVERHEAD ONE-ARM EXTENSIONS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>CRUNCHES</b> 3 sæt x max gentagelser
<b>CARDIO</b> 30-45 min.

### DAG 3

<b>GOBLET SQUATS</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL ROWS</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>ARMBØJNINGER</b> 4 x max gentagelser (er almindelige for svære, så lav dem på knæene)
<b>DUMBBELL SKULDERPRES</b> 4 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL SIDE LATERALS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL CURLS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>DUMBBELL OVERHEAD ONE-ARM EXTENSIONS</b> 3 sæt x 15 gentagelser
<b>CRUNCHES</b> 3 sæt x max gentagelser
<b>CARDIO</b> 30-45 min.

### CARDIO

Det er en god ide at supplere styrketræningen med lidt cardio. Det kunne være 30-45 minutters powerwalk. Er man i bedre form, så kunne det være en løbetur. En cykeltur er også et udmærket valg. Vælg det du bedst kan lide og synes er sjovest – så er sandsynligheden for du får det gjort langt højere.

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 2-3-dages program



## 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

DAG 1

DAG 2

DAG 3

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

### GOBLET SQUATS

4 sæt x 15 gentagelser

### DUMBBELL ROWS

4 sæt x 15 gentagelser

### ARMBØJNINGER

4 x max gentagelser (er almindelige for svære, så lav dem på knæene)

### DUMBBELL SKULDERPRES

4 sæt x 15 gentagelser

### DUMBBELL SIDE LATERALS

3 sæt x 15 gentagelser

### DUMBBELL CURLS

3 sæt x 15 gentagelser

### DUMBBELL OVERHEAD ONE-ARM EXTENSIONS

3 sæt x 15 gentagelser

### CRUNCHES

3 sæt x max gentagelser

### CARDIO

30-45 min.

DAG 1

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 2-3-dages 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

---

**GOBLET SQUATS**

4 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL ROWS**

4 sæt x 15 gentagelser

---

**ARMBØJNINGER**

4 x max gentagelser (er almindelige for svære, så lav dem på knæene)

---

**DUMBBELL SKULDERPRES**

4 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL SIDE LATERALS**

3 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL CURLS**

3 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL OVERHEAD ONE-ARM EXTENSIONS**

3 sæt x 15 gentagelser

---

**CRUNCHES**

3 sæt x max gentagelser

---

**CARDIO**

30-45 min.

---

**GOBLET SQUATS**

4 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL ROWS**

4 sæt x 15 gentagelser

---

**ARMBØJNINGER**

4 x max gentagelser (er almindelige for svære, så lav dem på knæene)

---

**DUMBBELL SKULDERPRES**

4 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL SIDE LATERALS**

3 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL CURLS**

3 sæt x 15 gentagelser

---

**DUMBBELL OVERHEAD ONE-ARM EXTENSIONS**

3 sæt x 15 gentagelser

---

**CRUNCHES**

3 sæt x max gentagelser

---

**CARDIO**

30-45 min.

---

DAG 2

DAG 3

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 2-3-dages program



# NOTER

## ORDFORKLARINGER:

**Cardio:** Kredsløbstræning (fx cykling, løb osv.)

**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.

**Dumbbell:** Håndvægte.

## TRÆNINGSDAGE

Programmet er tilrettelagt sådan, at det står en frit om man ønsker at køre programmet 2 eller 3 gange i ugen. 3 gange om ugen vil give bedre resultater end 2 gange i ugen, men fordi det er et fullbodyprogram, så vil man også opleve god fremgang, selvom man kun har tid og overskud til 2 ugentlige træningspas.

Det eneste krav er, at man har en hviledage mellem hvert træningspas. Det er ikke optimalt at køre programmet igennem 2 dage i træk. Kører man programmet 3 gange om ugen, så kunne det fx være mandag, onsdag og fredag. Men andre kombinationer kan være lige så gode, der skal være en hviledag mellem hvert træningspas.

## PAUSER MELLEML SÆT

Man holder 1-2 minutters pause imellem alle sæt i styrketræningsprogrammet.

## 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:

Det kan være svært at lave en passende progression, når man udelukkende træner med håndvægte og kropsvægt. Eksempelvis vil man hurtigt erfare, at man ikke har nok skiver til at gøre en øvelse som dumbbell rows udfordrende nok. Det samme vil nok også gælde for goblet squats.

I stedet kan man begynde at øge antallet af gentagelser og antallet af sæt. Typisk vil det ikke give mening at køre mere end 20 gentagelser pr. sæt, da styrkeudbyttet så bliver for lavt, og det kommer mere til at handle om udholdenhedstræning. Men så kan man lave 1 ekstra sæt eller 2.

Der er også den mulighed, at investere i lidt ekstra skiver. Eller også er man måske kommet til det punkt, hvor man gerne vil prøve kræfter med det at træne i et fitnesscenter.

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 2-3-dages program



## CARDIO

Alle styrketræningspas sluttet af med 30-45 minutters cardio. Dette program henvender sig nybegyndere, som gerne vil tabe sig, så derfor vil aktiviteter som powerwalk eller en cykeltur være et glimrende valg. Er man allerede i god form, og vælger man eksempelvis en løbetur, så bør man holde sig til den lave ende af tidsintervallet, og nøjes med 30 minutters løb eller mindre. En løbetur på 15-20 minutter kan sagtens være bedre end 45 minutters powerwalk, hvis man er i god nok form til at kunne løbe så længe uden stop.

## GLEM IKKE KOSTEN

Hvis man vil tabe sig, så kommer man ikke uden om kosten. Fysisk aktivitet gør 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.

Vælg dine fødevarer med omhu. Det er specielt vigtigt, når man følger en diæt som denne, at du har et varieret indtag af grøntsager og andre sunde fødevarer, så du sikrer dig, at du får alle de mikronæringsstoffer du har brug for.

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 2-3-dages program

