

TRÆNINGSPROGRAM

- VÆGTTAB - DEN SIMPLE / 3-DAGES TRÆNINGSPROGRAM

INTRODUKTION

Dette program er et 3-dages fullbody-program, som er bygget op omkring en A, B og C struktur. Det betyder, at man laver forskellige øvelser på de forskellige dage, men at man dog rammer hele kroppen hver gang. Det giver en noget større øvelsesvariation.

Programmet egner sig godt til begyndere. Det er også et egnet program, hvis man har mere erfaring, men kun har tid til at træne 3 dage om ugen.

Husk, som ved alle andre styrketræningsprogrammer, at få styr på den grundlæggende teknik i alle øvelserne inden du går i gang. Få eventuelt hjælp af en kompetent instruktør eller personlig træner.

TRÆNINGSPAS A	TRÆNINGSPAS B	TRÆNINGSPAS C
FRONT SQUATS 4 sæt x 6 gentagelser	BENPRES 4 sæt x 6 gentagelser	OLYMPISK SQUATS 4 sæt x 6 gentagelser
DØDLØFT 4 sæt x 6 gentagelser	GOODMORNINGS 4 sæt x 6 gentagelser	RUMÆNSK DØDLØFT 4 sæt x 6 gentagelser
BÆNKPRES 4 sæt x 6 gentagelser	DECLINE BÆNKPRES 4 sæt x 6 gentagelser	INCLINE DUMBBELL BÆNKPRES 4 sæt x 6 gentagelser
BEND OVER BARBELL ROWS 4 sæt x 6 gentagelser	PENDLEY ROWS 4 sæt x 6 gentagelser	DUMBBELL ROWS 4 sæt x 6 gentagelser
DUMBBELL SKULDERPRES 2 sæt x 10 gentagelser	ARNOLD PRESSES 2 sæt x 10 gentagelser	MILITARY PRESS 2 sæt x 10 gentagelser
PULLDOWNS 2 sæt x 10 gentagelser	REVERSE GRIP PULLDOWNS 2 sæt x 10 gentagelser	V-BAR PULLDOWNS 2 sæt x 10 gentagelser
DUMBBELL CURLS 2 sæt x 10 gentagelser	BARBELL PREACHER CURLS 2 sæt x 10 gentagelser	BARBELL CURLS 2 sæt x 10 gentagelser
STANDING CALF RAISES 2 sæt x 15 gentagelser	TRICEPS PUSHDOWNS 2 sæt x 15 gentagelser	STANDING CALF RAISES 2 sæt x 15 gentagelser
CRUNCHES 2 sæt x 15 gentagelser	STANDING CALF RAISES 2 sæt x 15 gentagelser	SITUPS 2 sæt x 15 gentagelser
CARDIO 30 min. ved medium intensitet	PLANKEN 2 x max tid	CARDIO 30 min. ved medium intensitet
	CARDIO 30 min. ved medium intensitet	

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

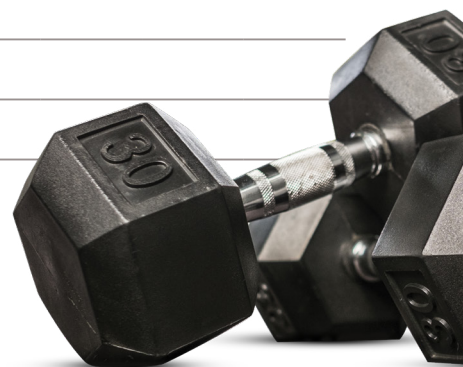
DAG 1

DAG 2

DAG 3

BODYLAB

Vægttab - den simple / 3-dages træningsprogram



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

FRONT SQUATS

4 sæt x 6 gentagelser

DØDLØFT

4 sæt x 6 gentagelser

BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

BEND OVER BARBELL ROWS

4 sæt x 6 gentagelser

DUMBBELL SKULDERPRES

2 sæt x 10 gentagelser

PULLDOWNS

2 sæt x 10 gentagelser

DUMBBELL CURLS

2 sæt x 10 gentagelser

STANDING CALF RAISES

2 sæt x 15 gentagelser

CRUNCHES

2 sæt x 15 gentagelser

CARDIO

30 min. ved medium intensitet

BENPRES

4 sæt x 6 gentagelser

GOODMORNINGS

4 sæt x 6 gentagelser

DECLINE BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

PENDLEY ROWS

4 sæt x 6 gentagelser

ARNOLD PRESSES

2 sæt x 10 gentagelser

REVERSE GRIP PULLDOWNS

2 sæt x 10 gentagelser

BARBELL PREACHER CURLS

2 sæt x 10 gentagelser

TRICEPS PUSHDOWNS

2 sæt x 15 gentagelser

STANDING CALF RAISES

2 sæt x 15 gentagelser

PLANKEN

2 x max tid

CARDIO

30 min. ved medium intensitet

PAS A

PAS B

BODYLAB

Vægttab - den simple / 3-dages træningsprogram



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

OLYMPISK SQUATS

4 sæt x 6 gentagelser

RUMÆNSK DØDLØFT

4 sæt x 6 gentagelser

INCLINE DUMBBELL BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

DUMBBELL ROWS

4 sæt x 6 gentagelser

MILITARY PRESS

2 sæt x 10 gentagelser

V-BAR PULLDOWNS

2 sæt x 10 gentagelser

BARBELL CURLS

2 sæt x 10 gentagelser

STANDING CALF RAISES

2 sæt x 15 gentagelser

SITUPS

2 sæt x 15 gentagelser

CARDIO

30 min. ved medium intensitet

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.

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

Vi vil foreslå, at man kører programmet mandag, onsdag og fredag. Men det kunne ligeså godt være tirsdag, torsdag og lørdag eller onsdag, fredag og søndag. Det vigtigste er blot, at der er én dags hvile mellem hvert træningspas. Skulle man en sjælden gang imellem være tvunget til at lave 2 træninger efter hinanden, er det okay. Det ødelægger intet, hvis det ikke sker så ofte. Men bør dog sigte efter at holde 1 dags hvile mellem hvert træningspas, hvis det skal være optimalt.

PAUSER MELLEML SÆT

4 sæt x 6 gentagelser: 3 minutter mellem hvert sæt.

2 sæt x 10 gentagelser: 2 minutter mellem hvert sæt.

2 sæt x 15 gentagelser: 1 minut mellem hvert sæt.

BODYLAB

Vægttab - den simple / 3-dages træningsprogram



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 i dette program, 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.

Her er et eksempel, hvor der køres bænkpres med 100 kg.:

- 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, 2x10 eller 2x15.

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 de valgte gentagelser.

Hvis vi tager dumbbell curls som eksempel, og antager at en given person laver 2 sæt x 10 gentagelser med 10 kg. håndvægte, og han/hun øger til 12 kg. håndvægte, så kunne det se sådan her ud:

- 1 sæt x 8 gentagelser med 12 kg. håndvægte
- 1 sæt x 7 gentagelser med 12 kg. håndvægte
- 1 sæt x 6 gentagelser med 12 kg. håndvægte

Når man kan lave 10 gentagelser i alle sæt, øger man så vægten igen.

CARDIO

Alle styrketræningspas slutes af med 30 minutters cardio. Om man vælger kondicykel, løbeband eller romaskine er ikke vigtigt. 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, vil være 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 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

Vægttab - den simple / 3-dages træningsprogram



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 / 3-dages træningsprogram

