

# TRÆNINGSPROGRAM

## - VÆGTTAB / 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
<b>OLYMPISK SQUAT</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>FRONT SQUAT</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>OLYMPISK SQUAT</b> 4 sæt x 6 gentagelser
<b>RUMÆNSK DØDLØFT</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>DØDLØFT</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>RUMÆNSK DØDLØFT</b> 4 sæt x 6 gentagelser
<b>BÆNKPRES</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>INCLINE BÆNKPRES</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>DUMBBELL INCLINE BÆNKPRES</b> 4 sæt x 6 gentagelser
<b>BENT OVER BARBELL ROWS</b> 3 sæt x 8 gentagelser	<b>PENDLEY ROWS</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>DUMBBELL ROWS</b> 4 sæt x 6 gentagelser
<b>DUMBBELL SKULDERPRES</b> 3 sæt x 8 gentagelser	<b>PUSH PRESS</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>MILITARY PRESS</b> 3 sæt x 8 gentagelser
<b>PULLUPS</b> 3 sæt x 8 gentagelser	<b>PULLDOWNS</b> 3 sæt x 8 gentagelser	<b>CHINUPS</b> 3 sæt x 8 gentagelser
<b>CARDIO</b> 30 min.	<b>CARDIO</b> 30 min.	<b>CARDIO</b> 30 min.

### 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

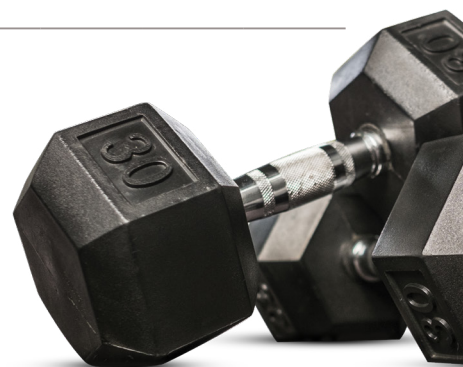
TIRSDAG

FREDAG

LØRDAG

**BODYLAB**

Vægttab / 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

**OLYMPISK SQUAT**

4 sæt x 6 gentagelser

**RUMÆNSK DØDLØFT**

4 sæt x 6 gentagelser

**BÆNKPRES**

4 sæt x 6 gentagelser

**BENT OVER**

**BARBELL ROWS**

3 sæt x 8 gentagelser

**DUMBBELL**

**SKULDERPRES**

3 sæt x 8 gentagelser

**PULLUPS**

3 sæt x 8 gentagelser

**CARDIO**

30 min.

**FRONT SQUAT**

4 sæt x 6 gentagelser

**DØDLØFT**

4 sæt x 6 gentagelser

**INCLINE BÆNKPRES**

4 sæt x 6 gentagelser

**PENDLEY ROWS**

4 sæt x 6 gentagelser

**PUSH PRESS**

4 sæt x 6 gentagelser

**PULLDOWNS**

3 sæt x 8 gentagelser

**CARDIO**

30 min.

**OLYMPISK SQUAT**

4 sæt x 6 gentagelser

**RUMÆNSK DØDLØFT**

4 sæt x 6 gentagelser

**DUMBBELL INCLINE**

**BÆNKPRES**

4 sæt x 6 gentagelser

**DUMBBELL ROWS**

4 sæt x 6 gentagelser

**MILITARY PRESS**

3 sæt x 8 gentagelser

**CHINUPS**

3 sæt x 8 gentagelser

**CARDIO**

30 min.

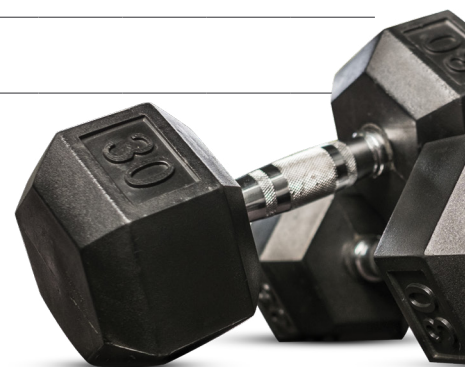
MANDAG

ONSDAG

FREDAG

**BODYLAB**

Vægttab / 3-dages fullbody program



## 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:** 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

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 MELLEML 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 progressionscyklusser 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 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 6 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 4 gentagelser 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.

**BODYLAB**

Vægttab / 3-dages fullbody program



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 slutes 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 falte, 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.

**BODYLAB**

Vægttab / 3-dages fullbody program

