

TRÆNINGSPROGRAM

- VÆGTTAB / 4-DAGES FULLBODY PROGRAM

INTRODUKTION

Dette program er et 4 dages program, som er bygget op omkring et upper/lower 2-split. Det vil sige, at man træner overkroppen den ene dag, og underkroppen den næste.

Programmet egner sig godt til folk som har overstået det indledende begynderstadiet. Hvis man har trænet et halvt års tid, kan man overveje dette program. Programmet egner sig også ganske fint til folk som har trænet i nogle år.

| MANDAG | TIRSDAG | TORS DAG | FREDAG |
|---|---|--|--|
| FRONT SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser | BÆNKPRES 5 sæt x 5 gentagelser | OLYMPISK SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser | INCLINE BARBELL BÆNKPRES 5 sæt x 5 gentagelser |
| DØDLØFT 5 sæt x 5 gentagelser | BENT OVER BARBELL 5 sæt x 5 gentagelser | RUMÆNSK DØDLØFT 5 sæt x 5 gentagelser | YATES ROWS 5 sæt x 5 gentagelser |
| LEG CURLS 4 sæt x 8 gentagelser | MILITARY PRESSES 4 sæt x 8 gentagelser | LEG EXTENSIONS 4 sæt x 8 gentagelser | DUMBBELL SKULDERPRES 4 sæt x 8 gentagelser |
| BENPRES 4 sæt x 8 gentagelser | PULLDOWNS 4 sæt x 8 gentagelser | BULGARIAN SPLIT 4 sæt x 8 gentagelser | V-BAR PULLDOWNS 4 sæt x 8 gentagelser |
| CALF RAISES 3 sæt x 10 gentagelser | DIPS 4 sæt x 6 gentagelser | SEATED CALF RAISES 3 sæt x 8 gentagelser | CLOSE GRIP BÆNKPRES 3 sæt x 8 gentagelser |
| WEIGHTED SIT UPS 3 sæt x 10 gentagelser | BARBELL CURLS 3 sæt x 8 gentagelser | WEIGHTED CRUNCHES 3 sæt x 8 gentagelser | DUMBBELL CURLS 3 sæt x 8 gentagelser |
| CARDIO 20 min. | CARDIO 20 min. | CARDIO 20 min. | CARDIO 20 min. |

CARDIO

20 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 / 4-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

FRONT SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

LEG CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

BENPRES

4 sæt x 8 gentagelser

CALF RAISES

3 sæt x 10 gentagelser

WEIGHTED SIT UPS

3 sæt x 10 gentagelser

CARDIO

20 min.

BÆNKPRES

5 sæt x 5 gentagelser

BENT OVER BARBELL

5 sæt x 5 gentagelser

MILITARY PRESSES

4 sæt x 8 gentagelser

PULLDOWNS

4 sæt x 8 gentagelser

DIPS

4 sæt x 6 gentagelser

BARBELL CURLS

3 sæt x 8 gentagelser

CARDIO

20 min.

OLYMPISK SQUAT

5 sæt x 5 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

TIRSDAG

TORS DAG

BODYLAB

Vægttab / 4-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

INCLINE BARBELL

BÆNKPRES

5 sæt x 5 gentagelser

YATES ROWS

5 sæt x 5 gentagelser

DUMBBELL SKULDERPRES

4 sæt x 8 gentagelser

V-BAR PULLDOWNS

4 sæt x 8 gentagelser

CLOSE GRIP BÆNKPRES

3 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL CURLS

3 sæt x 8 gentagelser

CARDIO

20 min.

FREDAG

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 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 MELLEML SÆT

5 x 5 gentagelser: omkring 3 minutter mellem hvert sæt.

4 x 8 gentagelser: omkring 2 minutter mellem hvert sæt.

3 x 10 gentagelser: omkring 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.

BODYLAB

Vægttab / 4-dages fullbody program



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 5 sæt x 5 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 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 4 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 3 gentagelser med 100 kg.

Man bliver så på de 100 kg, indtil man kan tage 5 gentagelser i alle 5 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 5x5, 4x8 eller 3x10.

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 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.

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 / 4-dages fullbody program

