












Styrkeprogram



Forkortelser: Rep = antal repetitioner/gentagelser

Sørg for at have varmet op med 8-10 minutters løb, cykling eller sjipling.

Antal gentagelser er målet. Står der 15 rep (repetitioner), og du kun kan lave 10, så er det fint. Næste gang forsøger du at lave 11 rep osv., indtil du når op til 15 rep.

1	Balanceøvelse - Maveliggende på gulv. Stå i 4 punkts stilling. Højre fod/Venstre hånd i gulvet - løft venstre fod og højre hånd. Derefter laves det modsat.	2 x 30 sek. hver
2	Lodret hop 1 ben m/ optræk – 2 x10-15 på hvert ben. https://www.youtube.com/watch?v=98umVf3ALU4	Øv. 5 i videoen: 7 stærke benøv. 
3	Armstrækninger - forskellige håndpositioner (videoklip) Niveau 1: 3 rep i hver position. Mål: øge op til 5 rep i hver position. Gennemføres 2-3 gange. https://www.youtube.com/watch?v=VCJrWCJrhAM	
4	Op at stå uden brug af hænder (videoklip) 3 x 10 rep. https://www.youtube.com/watch?v=qDfqEg8Vs9M	
5	Planke: 1. Maven mod gulvet 2. højre side mod gulvet 3. venstre side mod gulvet. 30 sek. i hver position. Arbejde med at øge til 60 sekunder. Foto nr. 1 variation af øv. 2 og 3: løft evt. det øverste ben, hvis det er for let. Foto nr. 2 variation af 1. maven mod gulvet. Løft skiftevis hænder og fødder i et roligt tempo.	
6	Vælg hver gang 1 øvelse fra videoen 7 stærke benøvelser: 3 rep x 20 sekunder. https://www.youtube.com/watch?v=98umVf3ALU4	
7	Skyd ben/hofte op i vejret (videoklip) 3 x 12-15 rep. Læg evt. på et tykt håndklæde eller måtte. https://www.youtube.com/watch?v=PVNHGIYUP5M	
8	Gulvvask - (videoklip) 3 x 6-8 med hvert ben. Brug et stykke af et gammelt gulvtæppe - tæppeflise. https://www.youtube.com/watch?v=fEHfJwsAtTg	
9	Fingerstyrkeøvelser: Vælg selv 2 forskellige hver gang. Arbejde 2 x 30 sekunder med hver øvelse. https://www.youtube.com/watch?v=CLjtSyuE11I	
10	Dobbelt sidestep m sumovending (Brug elastik) Arbejde 2-4 gange 30 sekunder. https://www.youtube.com/watch?v=laoB2Uunxpk	
11	10 minutter sjipling. Læg flere og flere dobbelthop ind.	Mål 100 dobbelthop
12	Turkish Get up. 6-8 rep i hver side. 2-3 gange. Brug en håndvægt eller Kettlebell, eller fyldt drikkedunk. Øg belastningen jo bedre du bliver. https://www.youtube.com/watch?v=uVDiFNY8NUA	
13	Træning af haser/baglår. 3 sæt x 12 m begge ben. Øge til 16 gent. Rekvisit: Fitnessbold https://www.youtube.com/watch?v=zFEIVHiY0Io	

Øvelse/ Dato																											
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											

Navn: _____

Startdato: _____

Brug skemaet til at følge din træning og fremgang.

Husk at bruge din Mental Vinder styrke/VIWA, når smerten kommer. God fornøjelse med træningen.

