

Gode råd vedrørende styrketræning

Opvarmning:

5-10 min cykel / step for at få temperaturen op og undgå skader (varmer kroppen op).

"Distribueret opvarmning":

Lav et sæt (10x) med 50-66% kg før alle øvelser for at undgå skader (varmer muskler op).

Restitution:

Muskler skal have 48 timers pause efter træning! (mave dog kun 24; kan altså trænes hver dag).

Træn altid til "failure":

Det er de sidste hårde repetitioner der giver noget (kunsten er at ramme dit repetitionsantal).

Kost:

Primært kulhydrater inden træning (dag);
Primært proteiner efter træning (aften).

Styrketræning og fedtforbrænding:

Først styrketræning (mens du har kulhydrater);
dernæst cykel / step (forbrænder mere fedt).



Optimering:

4-8x → størrelse
8-12x → styrke
15x+ → udholdenhed

Træning

2-3x / uge ↓

Træningsdag

Opvarmning; mave; bryst; arme;
skuldre; ryg; ben; udspænding. ↓

Muskelgruppe

1-3 øvelser /
muskelgruppe ↓

Øvelse

3 sæt / øvelse
(dog kun de 2 første par uger) ↓

Sæt

reps / sæt:
(10x i starten) ↓

Repetition

Program (styrketræning)

Mave:

- øvre (M)
- skrå (M)
- nedre (12)



Skuldre:

- front (V)
- center (V)



Bryst:

- nedre (8)
- øvre (8)
- center (4)



Ryg:

- øvre (1)
- skrå (4)
- nedre (9)



Arme:

- biceps (V)
- triceps (7)



Ben:

- lår (5)
- baglår (6)
- læg (3)

