



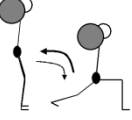

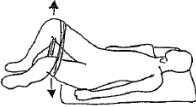

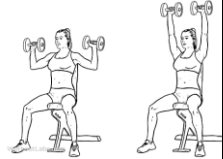

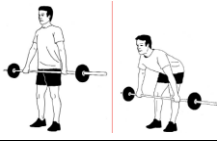

# DHF VM-hold program 1b



## Træningsdagbog

Udføres 1 gang i de angivne uger.

Navn: \_\_\_\_\_

ØVELSE	Uge 27	Uge 28	Uge 29	Uge 30	31.juli
<b>Dybe lunges (til 90°)</b> Med 50% af squatvægt+ ekstra 10-20 kg. <b>NB! Eksplosiv!</b> 	2x6 frem og 2x6 til siden Vægt:	2x6 frem og 2x6 til siden Vægt:	2x6 frem og 2x6 til siden Vægt:	2x6 frem og 2x6 til siden Vægt:	2x6 frem og 2x6 til siden Vægt:
<b>Push-up+</b> Bænkpres <i>eksplosivt</i> med efterfølgende pres opad med skuldrene. 	3 x 5 RM Vægt/gent	3 x 5 RM Vægt/gent.:	3 x 5 RM Vægt/gent	3 x 5 RM Vægt/gent.:	3 x 5 RM Vægt/gent
<b>Hofte rotation</b> med elastik stramt omkring knæ: 	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps
<b>Rygøvelse</b> Stående el.siddende træk i vægkabel fra foroverbøjet til let bagudlænet, med samtidig rotation 	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:
<b>Skulderbagside</b> Lodret siddende shoulder press. Skulderblade holdes samlet hele tiden! 	2 x10 RM Vægt/gent.:	2x 10 RM Vægt/gent.:	2 x10 RM Vægt/gent.:	2x 10 RM Vægt/gent.:	2 x10 RM Vægt/gent.:
<b>Core og skulder øvelse</b> Fra opad-rækkende til række langt ind under kroppen. Med håndvægt! 	3x 10 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 10 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 10 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 10 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 10 reps på hver arm. Håndvægt kg:
<b>Haseøvelse</b> ”Rumanian Deadlifts” Bemærk næsten strakte knæ, og ret ryg! 	3 x 8 RM Vægt/gent.:	3 x 8 RM Vægt/gent.:	3 x 8 RM Vægt/gent.:	3 x 8 RM Vægt/gent.:	3 x 8 RM Vægt/gent.:
<b>Incline situps</b> Med vægtskive der drejes til skiftevis hver side. 	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps
<b>Her vælges frit 1 ekstra øvelser efter eget behov. Snak med fys eller træner omvalg af øvelse.</b>					

### Vejledning til vægttræningen:

RM betyder ”repetitions maximum”, dvs. det antal gentagelser du kan tage med den givne vægt. Eksempel på hvordan du skal angive din træningsbelastning: Du kan løfte 55 kg nøjagtigt 8 gange, så er denne vægt 8 RM for dig. Skriv i skemaet således:

$$\frac{55}{8+8+6}$$

Så viser du, at du træner med en 8RM belastning, hvor du tager 8 reps med 55 kg i 1.sæt, 8 reps i 2.sæt, men eksempelvis kun 6 reps i 3.sæt.

Når du kan tage mere end 8 i 3.sæt skal du øge belastningen. Sådan styrer du, at du træner med den rigtige belastning.

