

1. Hvad et sæt og hvad vil f.eks. 3x10 sige? Hvis der for eksempel står 3x10 betyder det 3 sæt med 10 gentagelser. Det kunne være at der står Armbøjninger 3x10. Her skal man udføre 10 armbøjninger 3 gange med pause imellem hvert sæt.

2. Hvor lange pauser skal man tage? Det kommer an på om man træner lave, moderate eller høje gentagelser. Som tommelfingerregel skal man tage 3-5 minutters pause hvis man laver 1-5 gentagelser, og 2-3 minutter hvis det er moderat-høje gentagelser.

3. Der er sindssygt meget god viden at hente på google eller youtube. Jeg ville bruge disse medier hvis man bliver i tvivl om hvordan en øvelse skal udføres. Eller hvis man træner i fitnesscenter kan man altid spørge. Folk er altid meget hjælpsomme (har jeg ihvertfald erfaret).

4. Husk altid opvarmning. sådan ser en optimal opvarmning ud

3-5 minutters "let cardio" for at få varmen. Hvad der er let for en er selvfølgelig subjektivt, men 3-5 minutters gang er typisk den intensitet der passer. Derefter noget dynamisk udstrækning (aldrig statisk udstrækning før træning). Efter udstrækning kan man lave det man kalder opvarmningssæt. Hvis man for eksempel kan lave 10 armbøjninger ville jeg ikke overskride 60% af hvad man maksimalt kan løfte. Grunden til jeg skriver procent er pga. det gør det nemmere at regne ud hvis man træner med vægte.

Puha. er i stadig med? Det er sådan en "optimal" opvarmning ville se ud. Jeg laver personligt kun opvarmningssæt da det altid har fungeret for mig. Det behøver ikke at være optimalt, det skal bare være nok til at man ikke bliver skadet.

5. Husk at drikke massere af væske!

Når man træner dræner man kroppens glykogen depoter. Desuden taber man meget hurtigt væske. Derfor vil det være en god ide at drikke en masse væske før og imens man træner. Det er især vigtigt i sommerens hede så man ikke bliver svimmel eller besvimer. Ift. ens performance har jeg næsten altid en god træning hvis jeg har husket at drikke massere af væske ca. 2 timer inden min træning.

6. Husk god teknik og altid full ROM (range of motion).

God teknik er både subjektivt men også umuligt at generalisere. Range of motion betyder kort sagt at man bevæger sig i en øvelses fulde bevægelse eller om man kun gør det halvt. Prøv at lave jeres egen research hvis i er i tvivl om hvordan man udfører en bestemt øvelse, eller tage et kig ved hjælpe linksene.

7. Progressive overload

progressive overload i en linear periodization er hvad vi gør brug af i dette program. Progressive overload betyder kort sagt at man præsterer mere i denne uge end sidste uge. Jo stærkere man bliver desto længere bliver den proces. F.eks. hvis jeg løfter 60 kg i bænkpres skal jeg helst kunne komme tilbage næste uge og kunne tage 62,5kg. Dette er princippet i linear periodization. At man præsterer med 2,5kg mere end man gjorde ugen før.

Hvad gør man så hvis man træner med en kropsvægtsøvelse?

Der er heldigvis flere måder man kan lave progressive overload på. Man kan f.eks. tage flere sæt eller gentagelser end ugen før. Der er mange flere kompliceret metoder man kan gøre dette på. Med kreativitet kan man virkelig finde på nogle smarte måder at bruge progressive overload.

8. Husk at holde dagbog

Du behøver ikke at skrive dine dybeste og pinligste hemmeligheder, for at kunne forbedre din træning. Det ville til gengæld være en god ide at skrive ned hvad du har præsteret på de forskellige træningssessioner, så du har et billede af om du bliver stærkere eller ej. Nogle vælger at bruge en fysisk bog, et excel ark, eller notesbogen på telefonen. Jeg bruger personligt notesbogen, fordi jeg har min telefon med i fitnesscenteret. Så kan jeg skrive ned med det samme i stedet for at gøre det senere.

Relevant videomateriale

Hvor lange pauser skal man tage? (8) How long should you rest between sets? - YouTube

Dybdegående video omkring opvarmning (9) The Most Effective Science-Based Warm Up & Mobility Routine (Full Body) - YouTube

Range of motion (9) Top 10 Rules of Calisthenics (FOLLOW OR FAIL) - YouTube (3:26 Range of motion)

Linear periodization (9) Classical Linear Periodization vs Block Periodization Explained: Programming Series #12 - YouTube

Teknik check Squats (9) How To Get A Huge Squat With Perfect Technique (Fix Mistakes) - YouTube

Skulder pres (9) How To: Dumbbell Shoulder Press - YouTube

Pullups (9) How to Practice Your Pull-Ups with a 70lb Resistance Band   - YouTube

(9) The 10 Most Common Pullup Mistakes - YouTube

(9) Toe Assisted Pullup – YouTube

(9) Master the Pull-Up (BEGINNER TUTORIAL) - YouTube

Hip thrust (9) How To Build Great Glutes with Perfect Hip Thrust Technique (Fix Mistakes!) - YouTube

Dips (9) The 10 Worst Dip Mistakes (STOP THIS) - YouTube

(9) Master The Dip - (BEGINNER TUTORIAL) - YouTube

Bænkpres (9) Bliv stærkere i bænkpres! Mine 3 bedste tips! - YouTube

Pullover (9) Dumbbell Pullover: Chest or Back Exercise? - YouTube

gratis træningsprogram for begyndere.

squats/bodyweight squats	3x10
skulderpres dumbbell eller maskine	3x5
ben pres maskine	3x5
pullups med elastik, pull up maskine, "tå assistance" pullups eller "negative" pull up	3x3-10
Cardio - staimaster, løbebånd, cykel (alt der involverer ben)	10-20 minutter

Hip thrust	3x10
Skulderpres dumbbell eller maskine	3x10
Ben pres maskine	3x10
Lat pulldowns	3x15
Cardio - staimaster, løbebånd (alt der involverer ben)	10-20 minutter

Dips med elastik eller armbøjninger	3x3-10
Cabl rows	3x10
Bænkpres eller dumbbell bænkpres	3x10
Pullovers	3x10
Cardio – ro maskine	5-10 minutter