






Basis styrketræningsprogram

Opvarmning:

- 5-10 minutters kredsløbsopvarmning
- Ét opvarmningssæt i hver øvelse med halv belastning

Alle øvelser udføres med 3 sæt a 12-15 gentagelser.

Øvelse	Fokuspunkter	Billede
Goblet squat	<ul style="list-style-type: none">- Ret ryg- Hele foden i jorden- Knæene samme vej som tæerne- Spænd maven	
Sumo dødløft fra forhøjning	<ul style="list-style-type: none">- Bred fodstilling- Ret ryg- Tryk med ben- Knæene samme vej som tæerne- Spænd maven	

<p>Lunges</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hele forreste fod i jorden - Lodret overkrop - Forreste knæ over fod 	
<p>Bænkpres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Føtning minimum i skulderbredde - Sænk stangen kontrolleret til midt på brystet - Hold bagdelen i bænken 	
<p>One-arm row</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ret ryg - Undgå rotation i overkrop - Hold overarmen ind til kroppen 	

<p>Skulderpres</p>	<ul style="list-style-type: none">- Spænd baller og mave- Vægten holdes lige over albuen	
<p>Træk til bryst</p>	<ul style="list-style-type: none">- Træk stange til øverst på brystet- Hold overkroppen ret og i ro	