

# Urban Fitness

For: Måløv Judo

Af: Aske Holm-Jensen

## Træningsprogram Judo niveau 2

Cirklen af de seks øvelser laves 3 gange.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Sidelunge			___ sets x 10 reps	Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner hurtigt til startpositionen.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
2 - Dips på en stol			___ sets x 8 reps	Støt dig mod stolen med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.
3 - Horisontal kropshævning 2			___ sets x 8 reps	Tag fat i kanten på et bord og hæng med strakt og fikseret krop under bordet. Træk op til brystet berører bordet og sænk dig roligt tilbage.
4 - Etbens squat			___ sets x 2x10 reps	Stå på et ben med armene strakte frem foran kroppen. Det passive ben kan eventuelt sættes bag det aktive og kun støtte. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.
5 - Planken				Hold i 15 sekunder. Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling. Firefødsstående bækkenløft
6 - Fladtliggende bækkenløft				Hold i 15 sekunder. Lig på ryggen med strakte ben. Løft kroppen således at kun hæle, skuldre og hovedet er i kontakt med underlaget.