

Urban Fitness

For: Måløv Judo

Af: Aske Holm-Jensen

Træningsprogram Judo niveau 3

Serien af de seks øvelser laves i alt 3 gange.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Prisoner Squat			___ sets x 10 reps	Start i en stående position med hænderne bag hovedet. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundpositionen, hoften under knæet, hopper du så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
2 - En-arms træk			___ sets x 8 reps	Sæt bæltet omkring et dørhåndtag eller lignende. Tag fat i bæltet med én hånd og sænk kroppen ned mod gulvet og træk op til udgangspositionen.MED længde på TRX. Stående med siden til ankerpunktet
3 - Burpee				8 gentagelser. Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Sænk kroppen kontrolleret men hurtigt ned til jorden og flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
4 - Mavebøjning 6			___ sets x 8 reps	Lig på ryggen med benene løftet lige akkurat fri af gulvet. Armene holdes ned langs siden af kroppen. Træk knæene op mod brystet samtidig med at overkroppen løftes mod knæene. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
5 - Superman			___ sets x 8 reps	Lig på maven og løft arme og fødder op fra gulvet. Armene holdes strakte foran kroppen som en forlængelse af kroppen.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
6 - Sideliggende sideløft 1				Hold i 20 sek til hver side. Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt.