

Urban Fitness

For: Måløv Judo

Af: Aske Holm-Jensen

Træningsprogram Judo niveau 4

Serien af de seks øvelser laves i alt 3 gange.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Etbens knæbøjning, dyb			___ sets x 2x10 reps	Start stående med al vægten på den ene fod. Bevægelsen starter ved at sætte dig ned på den vægtbærende fod, mens den anden fod strækkes ud foran kroppen. Kontrollér bevægelsen til bundposition og pres derefter op til stående. Hoften skal under knæleddet i bundpositionen.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
2 - Spider push-ups			___ sets x 8 reps	Stå på tæer og strakte arme med skulderbreddes afstand mellem hænderne. Bøj i albuerne og sænk brystet ned mod gulvet samtidigt med du fører det ene knæ mod albuen. Før dig tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen med modsatte ben. Fikser albueleddene i samme position under hele bevægelsen og spænd mavemuskulaturen for at stabilisere ryggen.
3 - Pull up			___ sets x 4 reps	Hæng med et bredt greb og træk dig ret op, indtil nakken er på højde med grebet. Sænk roligt tilbage. Hold blikket rettet frem og ned under hele bevægelsen. Træner primært: m. latissimus dorsi, m. teres major. Assisterende muskler: m. trapezius, m. rhomboideus, m. biceps brachii m. fl.
4 - Reaktionsøvelser				Otte 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 med hurtigt ned til jorden og flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Rul bagover, således at du ligger på ryggen med armene over hovedet. av en sit-up og hop op fra en dyb knæbøjet position. Klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
5 - Maveliggende bagudføring af ben			___ sets x 10 reps	Lig på maven på en høj bænk eller et bord, så benene ligger udenfor kanten med ca 90 graders bøjning i knæene. Hold fast i kanten af bænken/bordet. Stram sædemuskulaturen og stræk begge ben.
6 - Inchworm			___ sets x 8 reps	Start med hænder og fødder i gulvet. Stram mave og ryg og gå forsigtigt udad med hænderne foran kroppen. Fortsæt så langt frem du kan, men lænden skal holdes neutral. Når du kommer ud i yderposition går du op til startpositionen ved hjælp af små fodbevægelser. Husk at holde ryggen strakt gennem hele bevægelsen.*øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit