

Urban Fitness

For: Måløv Judo

Af: Aske Holm-Jensen

Træningsprogram Judo niveau 5

Serien af de seks øvelser laves i alt 3 gange.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Goblet squat			___ sets x 10 reps	Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hænderne som du holder i brysthøjde. Gå ned i en dyb knæbøjning vær opmærksom på at at knæ og tæer peger samme vej. Før dig op til udgangsposition igen. Udfør ikke bevægelsen for hurtigt da det bliver for vanskeligt at gentage.
2 - Pull ups			___ sets x 8 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.
3 - Enarms armstræk 3			___ sets x 2x4 reps	Stå på fødderne og den ene arm. Den anden arm lægges på ryggen. Hold overkroppen strakt. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage.
4 - Kettlebell swing			___ sets x 10 reps	Start med kettlebellen foran kroppen. Grib fat i håndtaget på kuglen og hiv kuglen bagover mellem benene. Med et aggressivt stræk af hofterne skabes en pendulbevægelse af kuglen. Lad kuglen pendle hele vejen op til over hovedet. Kuglen hænger som et lod fra armene. Det er vigtigt med en ret ryg gennem hele bevægelsen og at det er hofterne som skaber al kraften. *øvelsen kan blandt andet bruges i Crossfit
5 - Stående træk til hage 1			___ sets x 8 reps	Stå med let spredte ben. Hold stangen foran kroppen med et smalt greb. Før overarmene ud til siden ved at bøje i albuerne således at stangen trækkes op foran kroppen mod hagen. Sænk langsomt ned igen. Træner primært: m. deltoideus, m. supraspinatus. Assisterende muskler: m. trapezius m. fl. Øvelsen kan også kaldes stående roning
6 - Siddende mavevridning			___ sets x 2x8 reps	Sid på bagdelen med benene i luften (valgfrit). Hold kuglen med begge hænder i hornene. Før kuglen fra venstre til højre side over hoften. Forsøg at holde benene stabile.