

# Urban Fitness

For: Chris .

Af: Aske Holm-Jensen

## Træningsprogram Styrketræning 1

Udskift program hver 3. uge. Variér rækkefølgen hver træningsdag. Øvelser 1-3 første dag, 4-6 anden dag.



Fokus på styrke.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Dødløft (dead lift)			4 sets x 4 reps	Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres så tæt på kroppen som muligt. Træk vejret ind på vej ned, hold det i
2 - Knæbøj 2			4 sets x 12 reps	Stå med stangen hvilende på skuldrene og let udadrejede fødder. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket fremad under hele
3 - Knæståen de rulle			4 sets x max reps	Stå på alle fire med et godt greb om rullen. Fikser mave- og lænderegionen og rul fremad, således at kroppen strækkes så langt frem som muligt
4 - Bænkpres 2			4 sets x 4 reps	Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk
5 - Stående roning 1			4 sets x 4 reps	Stå med let bøjede knæ og hofter. Hold ryggen ret og lad stangen hænge ned mod gulvet foran knæene, med et skulderbredt greb. Træk armene op langs siden og
6 - clean and press			4 sets x 12 reps	Stå med vægten på hælen. Find en lige linje fra skulder, hofte, knæ og ned til anklen (grundposition). Hav en bred fodstilling. Stræk armene og giv kuglerne et

