

Program 2 — Mellem: 30 minutter fuldkrop med elastik

Mål og niveau

Til dig der vil styrketræning hjemme med elastik for at øge modstanden. 3 pas/uge i 4–6 uger.

Varighed og struktur

30 minutter: 5 minutters opvarmning + 3 sæt af 5 øvelser (10–12 gentagelser).
Hvil 60–90 sekunder mellem sættene.

Opvarmning (5 minutter)

Let cardio 2 minutter + skulder- og hofteåbner 2 minutter + 1 let sæt af hver øvelse.

Øvelser (3 sæt x 10–12 reps)

1) Elastik-row (anker elastikken omkring et solidt punkt i brysthøjde) 2) Stående elastik-brystpres 3) Elastik-squat 4) Rumænsk dødløft med elastik 5) Stående skulderpres med elastik.

Progression

Når du kan lave 12 gode gentagelser i alle sæt i 2 træninger i træk, øg modstanden (kortere elastik eller tykkere bånd).

Core finisher (3 minutter)

Dead bug 3 x 30–40 sekunder med 20 sekunders pause.

Nedkøling

Rolig vejtrækning 60 s + stræk af bryst, baglår og lænd 2–3 minutter.