

Program 3 — Styrke: 35 minutter overkrop/underkrop split hjem

Mål og niveau

For dig der vil bygge styrke med simple vægte derhjemme (fyldt rygsæk, vanddunke). Træn 4 gange/uge: 2 underkropspas og 2 overkropspas.

Underdag (35 minutter)

Opvarmning 5 minutter. Øvelser: 1) Goblet squat med rygsæk 4 x 6–8 2) Rumænsk dødløft 4 x 6–8 3) Split squat 3 x 8/ben 4) Høftebøj 3 x 10. Hvil 90 sekunder.

Overdag (35 minutter)

Opvarmning 5 minutter. Øvelser: 1) Enarms rygsæk-row 4 x 6–8/arm 2) Gulvpres/armbøjning 4 x 6–10 3) Skulderpres 3 x 8–10 4) Omvendt fly (T/Y) 3 x 12. Hvil 90 sekunder.

Progression

Sigt mod at øge vægten eller gentagelserne med 5–10% hver 1–2 uge. Stop 1–2 gentagelser før teknikken bryder sammen (RIR 1–2).

Udstyr og opsætning

Brug en stærk rygsæk, fyldt med bøger/vand. Brug en stabil stol/bænk til støtte. Tjek at gulvet er skridsikkert.