

Nem styrketræning hjemme – 4-ugers begynderprogram (3 dage/uge)

Mål: Bliv stærkere med 3 korte pas/uge på ca. 25–30 min. Udstyr: Kropsvægt + evt. stol, måtte, rygsæk med bøger og et håndklæde.

Plan og progression

- Uge 1: 2 runder af hver cirkel.
- Uge 2: 3 runder.
- Uge 3: 3 runder + +2 reps pr. øvelse.
- Uge 4: 3 runder + valgfri 4. runde.

Dag A

- Helkrop — cirkel x 3 runder, 30 sek pause mellem øvelser, 90 sek mellem runder.
- Opvarmning 5 min: march på stedet, skulder- og hoftecirkler, let knæbøj.
- 1) Squat til stol — 12 reps
- 2) Dips på stol (alternativ: væg-armbøjninger) — 8–12 reps / 10–15 reps
- 3) Håndklæde-row i dør eller rygsæk-row — 10–12 reps
- 4) Glute bridge — 12–15 reps
- 5) Dead bug — 10/side
- Nedkøling 3 min: rolige stræk til ben, bryst og ryg.

Dag B

- Helkrop — cirkel x 3 runder, 30 sek pause mellem øvelser, 90 sek mellem runder.
- Opvarmning 5 min: let jog/march, arme over hovedet, hoftecirkler.
- 1) Udfald bagud — 10/ben
- 2) Armbøjninger på knæ eller fulde — 6–12 reps
- 3) Rygstræk "superman" — 12 reps (hold 1–2 sek i top)
- 4) Hip thrust på stol — 12–15 reps
- 5) Planke — 20–40 sek
- Nedkøling 3 min: rolige stræk til hoftebøjere, bryst og skuldre.

Tips til hjemmetræning

- Frekvens: Man–Ons–Fre eller Tir–Tor–Lør.
- Progression: Når du kan tope rep-range kontrolleret, øg reps eller runder.
- Skaler: Brug højere stol for lettere dips/squat; læg bøger i rygsæk for sværere rows/squat.
- Teknik: Bevæg langsomt (ca. 2 sek ned/1 sek op), hold spænding og vejrtræk roligt.
- Smerte: Stop ved skarp smerte. Justér øvelsen eller rækkevidden.

Tidsforbrug

Hvert pas varer ca. 25–30 min inkl. opvarmning og nedkøling.