

Begynderprogram: 3 dage/uge i 4 uger – Styrketræning hjemme uden udstyr

****Målgruppe:**** Nye eller tilbagevendende trænende.
****Frekvens:**** 3 dage/uge (fx man-ons-fre).
****Varighed pr. pas:**** 30-40 min.
****Udstyr:**** Intet (valgfrit: stol/sofa og dørkarm).
****Intensitet:**** Arbejd til RPE 7-8 (2-3 gentagelser i reserve).

Opvarmning (5 min)

Let puls + mobilitet: 30 sek. marching på stedet → 30 sek. hoftecirkler → 30 sek. armcirkler

Dag A

1. ****Kropsvægtssquat**** – 3 sæt x 10-15 reps (3 sek. ned, 1 sek. op).
2. ****Glute bridge**** – 3 x 12-15 (hold top i 2 sek.).
3. ****Incline push-up**** (mod væg/bord) – 3 x 8-12.
4. ****Prone "W"-rygspænd**** (lig på maven, træk skulderblade sammen) – 3 x 8-12.
5. ****Frontplanke**** – 3 x 20-40 sek.

Dag B

1. ****Udstridt lunge**** (skiftevis) – 3 x 8-12/ben.
2. ****Stående hoftehængs/"good morning"**** – 3 x 12-15 (hånd på hofter, neutral ryg).
3. ****Knestående push-up**** – 3 x 6-10.
4. ****Isometrisk dørkarm-træk**** (bøj albuer, træk mod karmen i 10-20 sek.) – 3 x 2-3 holds.
5. ****Sideplanke**** – 3 x 15-30 sek./side.

Dag C

1. ****Bulgarian split squat**** (fod på stol/sofa) – 3 x 8-12/ben.
2. ****Hoftebøj-løft ("hip thrust")**** mod sofa – 3 x 10-15.
3. ****Push-up negativ**** (4-5 sek. ned, op via knæ eller hænder på bord) – 3 x 5-8.
4. ****Superman pulls**** – 3 x 10-12.
5. ****Hollow hold**** – 3 x 15-30 sek.

Progression uge for uge

- ****Uge 1:**** Start i nedre ende af rep-intervallet. Lær tempo og teknik.
- ****Uge 2:**** Læg 1-2 reps til pr. sæt.
- ****Uge 3:**** Gør øvelser sværere: dybere ROM, langsommere excentrisk (4-5 sek.), eller gå videre til næste niveau.
- ****Uge 4 (deload/finpuds):**** Hold samme øvelser, men reducer samlet volumen ~20-30% og fokus på teknik.

Noter

- Kan du lave >15 lette reps i en øvelse, så øg sværhedsgrad (smal stand, pause i bund/top).
- Kan du ikke nå minimumsreps, så lav lette variant (højere hænder i push-up, kortere holdetid).

****Afslut****: 2 min. rolig gang og stræk de områder, der føles stramme.