

Styrketræning hjemme for mænd - 20-minutters helkrops

Frekvens: 1-3 ekstra pas/uge. Varighed: 20 minutter inkl. opvarmning.

Struktur: 3 min opvarmning • 4 runder × (5 øvelser × 40/20) • 2 min afslutning. Mål: holde puls og styrke ved lige på travle dage.

Timer og opsætning (udfyldt)

Brug telefonens interval-timer: 40 sek. arbejde / 20 sek. pause × 5 øvelser = 5 min pr. runde.

4 runder = 20 min inkl. korte skift. Sæt udstyr frem før start.

Øvelsesrækkefølge (udfyldt)

1) Goblet squat (rygsæk 12-18 kg). 2) Armbøjninger (forhøjet eller gulv). 3) Enarms row (rygsæk 18-24 kg). 4) Hoftehævning (rygsæk 20-30 kg). 5) Planke m. skulderklap.

Runde 1-2 @ RPE ~7, runde 3 @ RPE 8, runde 4 @ RPE 8-9. Notér runder, RPE og evt. skalering.

Variantbank (hvis træt eller meget frisk)

Lettere: reducer vægt eller brug højere underlag til armbøjninger. Sværere: tempo 3-0-3 i squat, feet-elevated push-ups, row med strakt krop, pause i top af hoftehævning.

Log-eksempel (udfyldt)

Uge X - Ekstra pas: 4 runder gennemført. Goblet 18 kg, Push-ups forhøjet 40/20, Row 22 kg, Hip thrust 25 kg, Planke-klap 40/20. RPE samlet 8/10. Noter: næste gang øg row +2 kg.