

Styrketræning hjemme for mænd - Begynderprogram

Startdato (foreslået): 15-09-2025 (mandag). Frekvens: 3 pas/uge (man-ons-fre). Varighed: 25-35 minutter pr. pas.

Mål: lære grundteknik og opbygge styrke. Brug 1-2 gentagelser i reserve (RIR) i de fleste sæt.

Udstyr: kropsvægt, stabil stol/sofa, rygsæk (8-15 kg) eller 2 vanddunke (5-8 kg), håndklæde.

Ugeplan og skema (Uge 1-4)

Uge 1: Man Pas A • Ons Pas B • Fre Pas A

Uge 2: Man Pas B • Ons Pas A • Fre Pas B

Uge 3: Man Pas A • Ons Pas B • Fre Pas A (gør én øvelse sværere)

Uge 4: Man Pas B • Ons Pas A • Fre Pas B (top af rep-range eller +5-10 % vægt)

Pas A - udfyldt eksempel

Opvarmning (5 min) → 1) march 1 min, 2) hofte/armsving 1 min, 3) 2 runder: 10 squat, 10 skuldercirkler, 20 sek. planke.

1) Squat til stol 3×10 @ RPE 7 (RIR 3) - Eksempel: kropsvægt / rygsæk 8-10 kg.

2) Armbøjninger (forhøjet) 3×8 @ RPE 7 - Eksempel: hænder på sofakant, bryst til kant.

3) Hoftehævning 3×12 @ RPE 7 - Eksempel: fødder i gulv, topstop 1 sek.

4) Superman 3×10 rolig tempo (2-0-2).

5) Planke 3×30 sek. - stop hvis lænden overtager.

Pauser: 60-90 sek.

Log (Uge 1 Man - udfyldt): Squat 3×10 BW+8 kg • Push-ups 3×8 højde 60 cm • Hip thrust 3×12 BW
Planke 3×30 sek.

Pas B - udfyldt eksempel

Opvarmning som i Pas A.

1) Udskridninger (lunes) 3×8/ben @ RPE 7 - Eksempel: kropsvægt, evt. støtte.

2) Inverted row under stabilt bord 3×8 @ RPE 7 - Eksempel: hæl i gulv, bøj knæ for at gøre lettere.

3) Pike push-ups 3×6-8 @ RPE 7 - alternativ: skulderpres med vanddunke 3×10.

4) Dødløft med rygsæk/vanddunke 3×10 @ RPE 7 - Eksempel: 12-16 kg samlet.

5) Sideplanke 3×20-30 sek./side.

Pauser: 60-90 sek.

Log (Uge 1 Ons - udfyldt): Lunes 3×8 BW • Row 3×8 (ben bøjed) • Pike 3×6 • RDL 3×10 14 kg •
Sideplanke 3×25 sek.

Uge 1: lær teknik + find belastning hvor du har 1-2 reps i reserve.

Uge 2: +1-2 reps pr. sæt på de fleste øvelser. Eks.: squat 3×11-12, armbøjninger 3×9-10.

Uge 3: gør én øvelse sværere (lavere stol, almindelige armbøjninger) ELLER +2-4 kg i rygsæk.

Uge 4: sigt mod toppen af rep-range; hvis nået → +5-10 % vægt næste cyklus.

Uge 1-2 logskabelon (printbar) - med eksempler

[] Man (Pas A): Squat 3×10 BW+8 kg | Push-ups 3×8 højde 60 cm | Hip thrust 3×12 BW | Planke 3×30 sek. Noter: _____

[] Ons (Pas B): Lunges 3×8 BW | Row 3×8 | Pike 3×6 | RDL 3×10 14 kg | Sideplanke 3×25 sek. Noter: _____

[] Fre (Pas A): Squat 3×10 BW+8-10 kg | Push-ups 3×8-9 | Hip thrust 3×12 | Planke 3×30-35 sek. Noter: _____

Uge 2 mål: +1 rep i de fleste sæt. Sæt ✓ når gennemført. Noter søvn/energi (1-10).