

Styrketræning hjemme for begyndere – 3 dages program (4 uger)

Formål og udstyr

Dette program passer til dig, der ønsker 3 kortere pas à 25–30 min. Samme simple udstyr: stol/bord, rygsæk, håndklæde/elastik.

Opvarmning (3–5 min)

1) March på stedet 1 min. 2) 10 hoftesirkler. 3) 10 armcirkler. 4) 10 squat. 5) 20 sek planke.

Dag A (underkrop + pres)

1) Squat til stol 3 x 8–12. 2) Incline armbøjning 3 x 6–10. 3) Glute bridge 3 x 10–15. 4) Sideplanke 2 x 20–30 sek/side.

Dag B (ryg + hofte)

1) Rygsæk-dødløft 3 x 8–12. 2) Række med håndklæde/elastik 3 x 8–12. 3) Split squat 2 x 8–12/ben. 4) Dead bug 2 x 8/side.

Dag C (helkrop + skulder)

1) Bulgarian split squat til stol 2 x 8–10/ben. 2) Skulderpres med rygsæk 3 x 6–10. 3) Hoftebøjninger (hip hinge uden vægt) 2 x 12–15. 4) Planke 2 x 30–40 sek.

Progression uge for uge

Uge 1: Start roligt og lær teknikken. Uge 2: Læg 1–2 reps til pr. sæt. Uge 3: Tilføj lidt vægt i rygsækken. Uge 4: Hold vægt og forsøg øvre reps.

Ugentlig plan (eksempel)

Mandag: Dag A. Onsdag: Dag B. Fredag: Dag C. Tirsdag/Torsdag/Lørdag: 20–30 min gåtur eller cykling. Søndag: Fri/mobilitet.