

Træn hele kroppen hjemme – 30-minutters program (uden udstyr)

Mål: Effektiv helkrops-hjemmetræning 3 gange om ugen, ca. 25–30 min pr. pas.

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 eller +5 sek pr. tidsøvelse.
- Uge 4: 3 runder + valgfri 4. runde (kun hvis teknikken er solid).

Dag A

Helkrop — cirkel x 2–3 runder, 30 sek pause mellem øvelser, 60–90 sek mellem runder.

Opvarmning 3 min: march/jog på stedet, skulder- og hoftecirkler, 5 langsomme squats, 5 væg- eller knæarmbøjninger.

1. Squat til stol — 12 reps
2. Armbøjninger (på knæ eller mod væg) — 8–12 reps
3. Rygstræk “superman” — 12 reps (hold 1–2 sek i top)
4. Glute bridge — 12–15 reps
5. Mountain climbers — 30 sek
6. Planke — 20–40 sek

Nedkøling 2–3 min: rolige stræk til ben, bryst og ryg.

Dag B

Helkrop — cirkel x 2–3 runder, 30 sek pause mellem øvelser, 60–90 sek mellem runder.

Opvarmning 3 min: let jog/march, arme over hovedet, hoftecirkler.

7. Udfald bagud — 10/ben
8. Dips på stol (alternativ: væg-armbøjninger) — 8–12 reps / 10–15 reps
9. Håndklæde-row i dør eller rygsæk-row — 10–12 reps
10. Hip thrust på stol — 12–15 reps
11. Hollow hold — 20–40 sek

Nedkøling 2–3 min: hoftebøjere, bryst og skuldre.

Tips til hjemmetræning

- Frekvens: Man–Ons–Fre eller Tir–Tor–Lør.
- Progression: Når du topper rep-range kontrolleret, øg reps, tid 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 træk vejret roligt.
- Sikkerhed: Stop ved skarp smerte. Justér øvelsen eller rækkevidden.

Tidsforbrug

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