

Hjemmetræning med elastik – 30-minutters fuldkropsprogram

SEO-note: Programmet er designet til styrketræning hjemme med én elastik. Ingen vægte, minimal plads, maksimal effekt.

Udstyr

- 1 lang træningselastik (flad elasto-band eller rør med håndtag), medium modstand.
- Valgfrit: lille loop-elastik til aktivering, døranker eller robust møbel til rotation/pres.

Opvarmning – 5 minutter

Kør 2 runder, 30–40 sek. pr. øvelse, 10–15 sek. skiftetid.

1. Band Good Mornings – hæl-bred stand, elastik under fødder og over nakken. Ryggen lang.
2. Pull-Aparts – hold elastikken i skulderbredde, stræk til brysthøjde uden at svaje.
3. Monster Walks – loop om knæ/ankler, små skridt frem/tilbage.
4. Banded Shoulder Taps – elastik rundt om håndled, let spænding mens du skiftevis tapper skuldre i høj planke.

Hoveddel – 20 minutter (3 runder)

Arbejd 45–60 sek. pr. øvelse eller 8–12 kontrollerede reps. 45–60 sek. pause mellem øvelserne, 2 min. mellem runder. Hold RPE 7–8/10 (2–3 reps i tanken).

Øvelse	Reps/Tid	RPE	Note
Squat til Pres (Thruster)	8–12	7–8	Elastik under fødder, greb ved skuldre, pres over hoved.
Foroverbøjet Row	10–12	7–8	Hoftehængsel, albuer tæt, hold ryggen neutral.
Rumænsk Dødløft	10–12	7–8	Langsom excentrisk (3 sek.), fokus på

Brystpres om kroppen	10-12	7-8	bagkæde. Elastik rundt om ryggen, pres frem i 45° eller vandret.
Split Squat (hver side)	8-10/ben	7-8	Elastik under forreste fod, greb i hænder.
Pallof Press (anti-rotation)	10-12/side	7-8	Fastgør elasten i siden (døranker/møbel), pres ud og hold 1 sek.

Finisher – 3 minutter

EMOM x 3 (Every Minute On the Minute):

Min 1: Banded Glute Bridge hold 30 sek. + 20 små pulser

Min 2: Band Pull-Aparts 20-30 kontrollerede reps

Min 3: Banded Hollow Hold 20-30 sek.

Nedkøling – 2 minutter

Rolig vejrtrækning (4-6 ind, 6-8 ud) og let udspænding af bryst, hofter og baglår.

Progression (4 uger)

Uge	Runder	Tempo	Bemærkning
1	3	2-0-2	Find passende modstand; 2-3 reps i tanken.
2	3	3-0-2	Læg 1-2 reps til pr. øvelse eller strammere greb.
3	4	2-1-2	Flere runder eller tykkere elastik på store løft.
4	4	3-1-2	Hold kvalitet; reducer pauser eller øg modstand.

Skalering og teknik

- Lettere: færre reps, længere pauser, tyndere elastik.
- Sværere: flere reps, kortere pauser, tykkere elastik eller langsommere excentrisk.
- Hold håndled neutrale, knæ følger tæernes retning, og spænd op i kropsmidten under pres/row.

Sikkerhed

Stop ved skarp smerte. Kontroller for slidte elastikker før brug. Fastgør altid elastikken sikkert ved ankre.

Programnavn: Hjemmetræning med elastik – 30-minutters fuldkropsprogram (styrketræning hjemme).