

Styrketræning hjemme – Begynder (3 dage/uge, 30–40 min)

Formål: Lær grundbevægelser, opbyg rutine og blive stærkere uden at være øm hele ugen.

Udstyr: Kropsvægt, 1-2 minibands, evt. 1-2 håndvægte eller en kettlebell (6-12 kg).

Progression: Når du kan lave alle repetitioner med god teknik, tilføj 1 gentagelse pr. sæt (op til øvre interval) og derefter lidt belastning eller et ekstra sæt.

Ugeplan

- ****Uge 1-2:**** Hold nederste ende af rep-intervallerne, længere pauser (60–90 sek.).
- ****Uge 3-4:**** Gå mod øvre ende af reps, kortere pauser (45–75 sek.), tilføj belastning hvis muligt.

Opvarmning (5–7 min hver gang)

Ledrotationer (ankler, hofter, skuldre), 1 minut lettere jogging på stedet, 1 sæt af: 10 kropsvægtsquats, 10 hoftehævninger, 10 armbøjninger på knæ, 20 sek. planke.

Dag A (underkrop + kerne)

1. Squat – 3 sæt × 8-12 (kropsvægt eller goblet squat)
2. Glute bridge eller hip thrust – 3 × 10-15
3. Ud-fald bagud (reverse lunges) – 3 × 8-10 pr. ben
4. Planke – 3 × 20-40 sek.
5. Sideplanke – 2 × 15-30 sek. pr. side

Dag B (overkrop press + træk)

1. Armbøjninger (evt. forhøjede hænder) – 3 × 6-12
2. En-arms roning med håndvægt/elastik – 3 × 10-12 pr. side
3. Skulderpres (håndvægte/elastik) – 3 × 8-12
4. Face pulls / omvendt flyes (elastik) – 3 × 12-15
5. Hollow hold eller dead bug – 3 × 20-30 sek. / 8-10 pr. side

Dag C (helkrop)

1. Rumænsk dødløft (KB/DB) – 3 × 8-12
2. Step-ups på stabil kasse/stol – 3 × 8-10 pr. ben
3. Bænk- eller gulvpres (DB) – 3 × 8-12
4. Farmer's carry (gå med vægte) – 3 × 30-45 sek.
5. Glute bridge march – 2 × 12-16 total

Uger 1-4 skema

- ****Uge 1:**** A-B-A (næste uge starter du med B)
- ****Uge 2:**** B-C-B
- ****Uge 3:**** A-B-A
- ****Uge 4:**** B-C-B

Tekniknoter

Hold neutral rygsøjle, tæer og knæ peger samme vej i squat/udfald, og pres gennem hele foden. I presøvelser: ribben "ned", spænd maven, og stop et par cm før albuen låser helt. I hinge (RDL): tænk "bagdelen tilbage, brystet frem", vægten følger benene.

Afslutning (valgfri finisher 2–4 min)

30 sek. arbejde / 30 sek. pause × 4 runder: jumping jacks, air squats, mountain climbers, march på stedet.