

Styrketræning hjemme – Mellem (3-4 dage/uge, 35-50 min)

Formål: Byg muskelmasse og styrke med kontrolleret progression og flere samlede sæt.
Udstyr: Minibands, døranker/elastikker, 2 håndvægte eller 1-2 kettlebells (8-16 kg).
Progression: Øg samlet volumen med ~10-15 % over 4 uger (flere reps/sæt). Brug RPE 7-8 (2-3 gentagelser i reserve).

Ugeplan (4 uger)

- ****Split:**** Øvre/under/hel eller 4-dages over/under.
- ****Sæt pr. øvelse:**** 3-4 (start på 3). Pauser 60-90 sek.

Dag 1 – Underkrop (quad-fokus)

1. Goblet squat eller front hold squat – 4 × 6-10
2. Split squat – 3 × 8-10 pr. ben
3. Leg extension med elastik eller wall sissy squat (let) – 3 × 12-15
4. Copenhagen side plank (knæ) – 3 × 15-25 sek. pr. side

Dag 2 – Overkrop (push/pull)

1. Gulvpres (DB) – 4 × 6-10
2. En-arms roning (DB/elastik) – 4 × 8-12
3. Skulderpres – 3 × 8-12
4. Pulldown/row med elastik (bredt greb) – 3 × 12-15
5. Triceps extensions + curls (superset) – 2-3 × 10-15

Dag 3 – Underkrop (bagkæde)

1. Rumænsk dødløft (KB/DB) – 4 × 6-10
2. Hip thrust – 3-4 × 8-12
3. Hamstring curl med glider/håndklæde – 3 × 8-12
4. Calf raises – 3 × 10-15
5. Planke variation – 3 × 30-45 sek.

(Valgfri) Dag 4 – Helkrop/kapacitet

1. Push-up variation – 3 × 8-12
2. Renegade row – 3 × 8-10 pr. side
3. Goblet squat – 3 × 10-12
4. Swings (KB) – 5 × 15-20 (30-45 sek. pause)
5. Farmer's carry – 3 × 40-60 sek.

Progressionsskabelon

- Uge 1: Find passende belastninger (RPE 7).
- Uge 2: +1 rep pr. sæt på hovedøvelser.
- Uge 3: +1 sæt på første 2 øvelser pr. dag.
- Uge 4: Hold volumen, forsøg små vægtstigninger (0,5-1 kg pr. hånd).

Deload (valgfri uge 5): Halvér sæt eller spring sidste sæt over i alle øvelser.