

Styrketræning hjemme - Øvet (4 dage/uge, 45-60+ min)

Formål: Systematisk progression mod højere styrke/volumen med fokus på kvalitet.
Udstyr: 2+ håndvægte/kettlebells i flere vægte, justerbare elastikker, evt. vægtvest.
Intensitet: Arbejd primært på RPE 7-9. Periodiser 3 hårde uger + 1 lettere uge.

Split (Upper/Lower x2)

Dag 1 - Upper (horisontal)

- Gulvpres (DB) - 5 × 5-8
- En-arms DB row (tung) - 4 × 6-10
- Push-up (vægtet/tempo 3-1-3) - 3 × 6-10
- Chest-supported row med elastik - 3 × 10-12
- Side laterals + face pulls - 3 × 12-15

Dag 2 - Lower (hinge-dominant)

- Rumænsk dødløft (tung) - 5 × 5-8
- Hip thrust (tung) - 4 × 6-8
- Bulgarian split squat - 3-4 × 8-10 pr. ben
- Hamstring curl (glider) - 3 × 10-12
- Hanging knee raise eller hard hollow - 3 × 10-15 / 25-40 sek.

Dag 3 - Upper (vertikal)

- Skulderpres (DB) - 5 × 5-8
- Pulldown/Chinup med elastik - 4 × 6-10
- Incline gulvpres - 3 × 8-12
- En-arms high row (elastik) - 3 × 10-12
- Triceps dips mellem stole (kontrolleret) - 2-3 × 8-12

Dag 4 - Lower (quad-dominant + power)

- Front hold goblet squat - 5 × 5-8
- Tempo squat (3 sek. ned) - 3 × 6-8
- Step-ups (høj boks) - 3 × 8-10 pr. ben
- KB Swings - 8 × 15 (30-45 sek. pause)
- Farmer's carry - 4 × 45-60 sek.

Mikrocycklus (4 uger)

- ****Uge 1:**** Indsaml volumen, find belastninger (RPE 7).
- ****Uge 2:**** +1 rep pr. sæt på hovedløft.
- ****Uge 3:**** +1 sæt på første 1-2 øvelser/dag eller små vægtløft.
- ****Uge 4 (deload):**** -30-40 % sæt/reps; fokus på teknik, ROM og tempo.

Noter

- Hold spænding gennem fødderne i squat (trepunktsfod).
- Ved RDL: bevar let bøj i knæ, hofte tilbage, neutral nakke.
- Push/pull balance: ca. lige mange pres som træk pr. uge.
- Registrér sæt, reps, vægt og RPE i en træningslog for at styre progression.