

Udendørs hjemmetræning – 30-minutters program (styrketræning hjemme)

Formål og rammer

Formål: Et enkelt, effektivt og sjovt program du kan lave udendørs hjemme – uden dyrt udstyr. Programmet kan tilpasses både begyndere og øvede. Find et fast underlag (fx terrasse, gård, have), gerne med en bæk/et trappetrin.

Udstyr

Obligatorisk: Kroppen din og 2–3 m² plads.

Valgfrit: Træningsmåtte, lav bæk/step, elastik, vandflaske.

Opvarmning – 5 minutter

- 1) Let gang/jog på stedet – 60 sek
- 2) Dynamiske bensving (for/bag, side/side) – 60 sek
- 3) Arme-cirkler og skulderrul – 60 sek
- 4) Lette squats og hoftecirkler – 60 sek
- 5) Høje knæløft eller skipping – 60 sek

Hoveddel – 20 minutter

Arbejd 40 sek pr. øvelse, hvil 20 sek, fortsæt til næste. Hold 60 sek pause mellem runder.

Begynder: 3 runder. Øvet: 4–5 runder.

Øvelser (arbejd 40 sek / hvil 20 sek)

Øvelse	Reps/Tid	Noter
1) Squat til bæk/sten	40 sek	Skub knæ ud; sæt dig let til kanten og rejs dig
2) Step-ups på bæk/trappe (skift ben)	40 sek	Pres gennem hælen; ret hofte ud i toppen
3) Armbøjninger mod bæk/jord	40 sek	Hold spændt mave; vælg hældning for niveau
4) Udstrakt planke (high plank)	40 sek	Hænder under skuldre; spænd mave/glutes
5) Walking lunges (gå-udfald)	40 sek	Langt skridt; bageste knæ mod jorden
6) Mountain climbers	40 sek	Stabil core; træk knæ mod

bryst i tempo

Finisher (valgfri)

Sprint intervaller 20/10 x 6 (20 sek hurtigt, 10 sek roligt). Vælg løb, høje knæløft eller rebhop.

Nedkøling – 5 minutter

Rolig gang 2 min. Stræk: lår, balder, hoftebøjere, bryst/ryg – 30–45 sek pr. side.

Progression – de næste 3 uger

Uge	Arbejde/pausetid	Runder	Fokus
Uge 1	30 sek arbejde / 30 sek pause	3 runder	Fokus på teknik og vejrtrækning
Uge 2	40 sek arbejde / 20 sek pause	4 runder	Lidt højere puls og kontrol
Uge 3	45 sek arbejde / 15 sek pause	4–5 runder	Pres tempo let – stadig pæn form

Skaleringsguide

Begynder: Brug højere bænk til armbøjninger, kortere lunge-skridt, 3 runder.

Øvet: Lavere bænk/konventionelle armbøjninger, hop i squats, 4–5 runder.

Ekstra: Tag en elastik om knæ i squats/lunges for mere glute-arbejde.

Sikkerhed

Hold neutral ryg, land blødt, og stop ved skarp smerte. Drik vand og klæd dig efter vejret.

Noter

Dato: 09-09-2025

Registrér runder, fornemmelse (1–10) og evt. tilpasninger til næste gang.