

# STIGS ENKLE TRÆNINGSPROGRAM

Dette er et eksempel på et træningsprogram. Du skal huske at tilpasse belastningen og gentagelserne, så de passer til dig. Du kan bruge dette træningsprogram på alle maskinerne i cirklen - du behøver ikke nøjes med tre maskiner.

UDGANGSPUNKT			
Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser	
Chest Press	3	10	
Lat Pull Down	3	10	
Seated Leg Press	5	10	

Der står navne på alle maskinerne i centret.

TRÆNINGSSUGE 1			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
<b>Mandag</b>	Chest Press	3	10
	Lat Pull Down	3	10
	Seated Leg Press	5	10
<b>Onsdag</b>	Chest Press	3	11
	Lat Pull Down	3	11
	Seated Leg Press	5	11
<b>Lørdag</b>	Chest Press	3	11
	Lat Pull Down	3	11
	Seated Leg Press	5	11

TRÆNINGSSUGE 2			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
<b>Mandag</b>	Chest Press	3	12
	Lat Pull Down	3	12
	Seated Leg Press	5	12
<b>Onsdag</b>	Chest Press	3	12
	Lat Pull Down	3	12
	Seated Leg Press	5	12
<b>Lørdag</b>	Chest Press	3	13
	Lat Pull Down	3	13
	Seated Leg Press	5	13

TRÆNINGSSUGE 3			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
<b>Mandag</b>	Chest Press	3	13
	Lat Pull Down	3	13
	Seated Leg Press	5	13
<b>Onsdag</b>	Chest Press	3	14
	Lat Pull Down	3	14
	Seated Leg Press	5	14
<b>Lørdag</b>	Chest Press	3	14
	Lat Pull Down	3	14
	Seated Leg Press	5	14

TRÆNINGSSUGE 4			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
<b>Mandag</b>	Chest Press	3	15
	Lat Pull Down	3	15
	Seated Leg Press	5	15
<b>Onsdag</b>	Chest Press	4	10
	Lat Pull Down	4	10
	Seated Leg Press	6	10
<b>Lørdag</b>	Chest Press	4	10
	Lat Pull Down	4	10
	Seated Leg Press	6	10

I træningsuge 4 sættes vægtsplitten 1 trin ned på alle tre øvelser

På næste side kan du udfylde dit eget træningsprogram.

# DIT ENKLE TRÆNINGSPROGRAM

Hver gang, du når op til 15 gentagelser i en maskine, kan du sætte lidt mere vægt på. Hvis du mærker, at du sagtens kan tage 15 gentagelser, selvom træningsprogrammet kun siger 12, så sætter du bare mere vægt på og starter igen med 10 gentagelser i den pågældende maskine.

UDGANGSPUNKT		
Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
		10
		10
		10

Der står navne på alle maskinerne i centret.

TRÆNINGSSUGE 1			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
			10
			10
			10
			11
			11
			11
			11
			11
			11

TRÆNINGSSUGE 2			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
			12
			12
			12
			12
			12
			12
			13
			13
			13

TRÆNINGSSUGE 3			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
			13
			13
			13
			14
			14
			14
			14
			14
			14

TRÆNINGSSUGE 4			
Ugedag	Øvelse	Vægtsplitniveau	Antal gentagelser
			15
			15
			15
			10
			10
			10
			10
			10
			10

I træningsuge 4 sættes vægtsplitten 1 trin ned på alle tre øvelser