

# TRÆNINGSPROGRAM

## - VÆGTTAB - DEN SIMPLE / 4-DAGES TRÆNINGSPROGRAM

### INTRODUKTION

Dette program er et 4-dages 2-split program, som er bygget op omkring den klassiske push/pull struktur. Det betyder, at man i sine træningspas skiftevis presser (bryst, skulder og triceps) og trækker (ben, ryg og biceps).

Programmet egner sig godt til begyndere. Det er også et egnet program, hvis man har mere erfaring.

Husk, som ved alle andre styrketræningsprogrammer, at få styr på den grundlæggende teknik i alle øvelserne inden du går i gang. Få eventuelt hjælp af en kompetent instruktør eller personlig træner.

### MANDAG/TORS DAG

#### BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

#### INCLINE DUMBBELL BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

#### MILITARY PRESSES

4 sæt x 6 gentagelser

#### DUMBBELL SIDE LATERALS

4 sæt x 6 gentagelser

#### FRANSK PRES

2 sæt x 10 gentagelser

#### SITUPS

2 sæt x 10 gentagelser

#### CARDIO

20 min. cardio ved medium intensitet

### TIRSDAG/FREDAG

#### OLYMPISK SQUAT

4 sæt x 6 gentagelser

#### RUMÆNSK DØDFØLFT

4 sæt x 6 gentagelser

#### PENDLEY ROWS

4 sæt x 6 gentagelser

#### PULLDOWNS

4 sæt x 6 gentagelser

#### DUMBBELL CURLS

2 sæt x 10 gentagelser

#### STANDING CALF RAISES

2 sæt x 10 gentagelser

#### CARDIO

20 min. cardio ved medium intensitet

### HOLD STYR PÅ DIN TRÆNING

- og kryds af når du har klaret dagens træning.

UGE 1 UGE 2 UGE 3 UGE 4 UGE 5 UGE 6 UGE 7 UGE 8 UGE 9 UGE10 UGE 11 UGE 12

MANDAG

TIRSDAG

FREDAG

LØRDAG

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 4-dages træningsprogram



UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**BÆNKPRES**

4 sæt x 6 gentagelser

**INCLINE DUMBBELL**

**BÆNKPRES**

4 sæt x 6 gentagelser

**MILITARY PRESSES**

4 sæt x 6 gentagelser

**DUMBBELL SIDE LATERALS**

4 sæt x 6 gentagelser

**FRANSK PRES**

2 sæt x 10 gentagelser

**SITUPS**

2 sæt x 10 gentagelser

**CARDIO**

20 min. cardio ved  
medium intensitet

**OLYMPISK SQUAT**

4 sæt x 6 gentagelser

**RUMÆNSK DØDFØLFT**

4 sæt x 6 gentagelser

**PENDLEY ROWS**

4 sæt x 6 gentagelser

**PULLDOWNS**

4 sæt x 6 gentagelser

**DUMBBELL CURLS**

2 sæt x 10 gentagelser

**STANDING CALF RAISES**

2 sæt x 10 gentagelser

**CARDIO**

20 min. cardio ved  
medium intensitet

**BÆNKPRES**

4 sæt x 6 gentagelser

**MILITARY PRESSES**

4 sæt x 6 gentagelser

**DUMBBELL SIDE LATERALS**

4 sæt x 6 gentagelser

**FRANSK PRES**

2 sæt x 10 gentagelser

**SITUPS**

2 sæt x 10 gentagelser

**CARDIO**

20 min. cardio ved  
medium intensitet

MANDAG

TIRSDAG

TORS DAG

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 4-dages træningsprogram



UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

### OLYMPISK SQUAT

4 sæt x 6 gentagelser

### RUMÆNSK DØDFØLFT

4 sæt x 6 gentagelser

### PENDLEY ROWS

4 sæt x 6 gentagelser

### PULLDOWNS

4 sæt x 6 gentagelser

### DUMBBELL CURLS

2 sæt x 10 gentagelser

### STANDING CALF RAISES

2 sæt x 10 gentagelser

### CARDIO

20 min. cardio ved  
medium intensitet

FREDAG

## NOTER

### ORDFORKLARINGER

**Cardio:** Kredsløbstræning (fx cykling, løb osv.)

**Sæt:** Når man tager en given vægt og udfører X antal gentagelser med den og stopper og holder pause, tælles det som ét sæt.

**Gentagelser:** Når en given vægt er flyttet fra A til B én gang har man én gentagelse.

**Barbell:** Stang.

**Dumbbell:** Håndvægte.

**Incline:** Man ligger på en bænk der er hævet til skrå position.

**Pendley rows:** Bent over barbell rows hvor stangen hviler på gulvet mellem hver gentagelse.

### TRÆNINGSDAGE

Vi vil foreslå, at man kører programmet mandag/torsdag og tirsdag/fredag. Men det kunne også være tirsdag/fredag og onsdag/lørdag eller onsdag/lørdag og torsdag/søndag. Bare det følger en fast struktur, hvor man træner 2 dage efter hinanden og holder fri 1 dag derefter. Der sker dog ikke noget ved, at man engang imellem bryder strukturen en smule.

### PAUSER MELLEML SÆT

4 sæt x 6 gentagelser: 3 minutter mellem hvert sæt.

4 sæt x 8 gentagelser: 2 minutter mellem hvert sæt.

3 sæt x 10 gentagelser: 1 minut mellem hvert sæt.

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 4-dages træningsprogram



## HVAD ER PROGRESSION?

Det findes en lang række grundlæggende træningsteoretiske principper, som alle gode programmer skal overholde. Det absolut vigtigste træningsprincip er 'progressive overload', som er det progression henviser til. Det princip dikterer, at man løbende bør øge belastningen, hvis man vil fortsætte med at blive større og stærkere. Træner man altid med den samme belastning, så går der ikke lang tid før fremgangen stagnerer.

## PROGRESSION FOR DETTE PROGRAM

I stedet for komplicerede procentbaserede progressionscyklusser anbefaler vi i dette program, at man kører efter 'dagsformen'. Det betyder, at man øger vægten i takt med at man bliver stærkere. Hvis vi tager bænkpres som eksempel, så arbejder man sig op til at kunne lave 4 sæt x 6 gentagelser før man igen øger vægten med en passende mængde. I større øvelser er det typisk 2,5 kg.

Her er et eksempel, hvor der køres bænkpres med 100 kg.:

1 sæt x 6 reps med 100 kg.  
1 sæt x 6 reps med 100 kg.  
1 sæt x 5 reps med 100 kg.  
1 sæt x 4 reps med 100 kg.

Man bliver så på de 100 kg., indtil man kan tage 6 gentagelser i alle 4 sæt. Herefter øger man til 102,5 kg., og følger samme fremgangsmåde. Det gør sig gældende i alle øvelserne i programmet, uanset om man kører 4x6, 2x10 eller 2x15.

Progressionen foregår på samme måde i de mindre øvelser. Her kan det dog være et problem at øge med 2,5 kg. Det kan i visse øvelser være nødvendigt at gå ned på et lavere antal gentagelser, og så arbejde sig op til de valgte gentagelser.

Hvis vi tager dumbbell curls som eksempel, og antager at en given person laver 2 sæt x 10 gentagelser med 10 kg. håndvægte, og han/hun øger til 12 kg. håndvægte, så kunne det se sådan her ud:

1 sæt x 8 gentagelser med 12 kg. håndvægte  
1 sæt x 7 gentagelser med 12 kg. håndvægte  
1 sæt x 6 gentagelser med 12 kg. håndvægte

Når man kan lave 10 gentagelser i alle sæt, øger man så vægten igen.

Hvis vi tager barbell curls som eksempel, og antager at en given person laver 4 sæt x 10 gentagelser med 35 kg og han/hun øger til 37,5 kg, så kunne det se sådan her ud:

1 sæt x 8 gentagelser med 37,5 kg.  
1 sæt x 7 gentagelser med 37,5 kg.  
1 sæt x 7 gentagelser med 37,5 kg.  
1 sæt x 6 gentagelser med 37,5 kg.

Som det ses kan det altså ske at gentagelserne reduceres en del. Dette er helt fint - man behøver ikke være i stand til at lave 10 gentagelser i første sæt, når mindre vægtprogression ikke er muligt. Samme princip som før gør sig også gældende her: man arbejder sig op indtil man kan køre alle 8-10 gentagelser i alle 4 sæt, inden man igen øger.

Hvis man ikke er stærk nok i pull ups og chin ups, så er det okay at køre maskine-erstatningerne (pulldown) med samme greb.

## CARDIO

Alle styrketræningspas sluttet af med 30 minutters cardio. Om man vælger kondicykel, løbebånd eller romaskine er ikke vigtigt. Det er dog vigtigt, at man udfører det ved medium intensitet. De restitutive krav ved at køre et fuldt styrketræningspas, og så supplere med højintens cardio, vil være alt for store. Specielt når det er efter hvert styrketræningspas. Så hold intensiteten nede på et niveau, hvor du stadigvæk kan føre en samtale.

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 4-dages træningsprogram



## DELOAD

Deload er, som navnet antyder, når man gør træningen lettere for at lade kroppen komme oven på igen efter hård træning. Det er individuelt hvornår man har brug for deload, men gode tegn på at man skal overveje det, er hvis motivationen begynder at falde, det hele føles lidt tungere og søvnen ikke er helt så god som normalt. Det sker for mange efter omkring 8-12 ugers træning, men det er som sagt individuelt.

Kør 50/60% af den vægt du normalt ville under deload, skær nogle sæt af og eventuelt øvelser – du skal være frisk når du forlader centeret. Mange har svært ved dette, men det sikrer dig du kan fortsætte med at træne effektivt på den lange bane.

## GLEM IKKE KOSTEN

Hvis man vil tabe sig, så kommer man ikke uden om kosten. Fysisk aktivitet gør det lettere at skabe et kalorieunderskud, men hvis man ukritisk spiser løs, så taber man sig ikke ligegyldigt hvor meget motion man dyrker. Så der skal være et vist fokus på kosten, så man sikrer sig, at man dagligt får skabt det meget vigtige kalorieunderskud. Det vil sige, at man indtager mindre end man forbrænder, og derved giver kroppen en grund til at mindske fedtdepoterne. Pas dog på med ikke at skabe et alt for stort kalorieunderskud. Hvis man taber sig for hurtigt, så øges risikoen for at miste muskelmasse, og det er en dårlig ting, da det forringer forbrændingen. Muskler er aktivt væv, og de forbrænder en stor mængde energi i hvile. Derfor er vi interesseret i at bevare så meget muskelmasse som muligt.

Vælg dine fødevarer med omhu. Det er specielt vigtigt, når man følger en diæt som denne, at du har et varieret indtag af grøntsager og andre sunde fødevarer, så du sikrer dig, at du får alle de mikronæringsstoffer du har brug for.

**BODYLAB**

Vægttab - den simple / 4-dages træningsprogram

