

TRÆNINGSPROGRAM

- VÆGTTAB - DEN SIMPLE / 5-DAGES TRÆNINGSPROGRAM

INTRODUKTION

Dette program er et 5-dages 5-split program. Programmet egner sig bedst til folk med flere års erfaring inden for styrketræning og cardio. Dels på grund af den store ugentlige workload og antallet af træningsdage, men også fordi man laver cardio efter alle træningspas. Så de restitutive krav til dette program er højere end ved de andre programmer man kan vælge i denne guide.

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	TIRSDAG	TORS DAG	FREDAG	SØNDAG
Ben	Bryst	Ryg	Skuldre/mave	Biceps/tricep
OLYMPISK SQUAT 4 sæt x 6 gentagelser	BÆNKPRES 4 sæt x 6 gentagelser	DØDLØFT 4 sæt x 6 gentagelser	MILITARY PRESS 4 sæt x 6 gentagelser	CHINUPS 4 sæt x 6 gentagelser
RUMÆNSK DØDLØFT 4 sæt x 6 gentagelser	DUMBBELL INCLINE BÆNKPRES 4 sæt x 8 gentagelser	PENDLEY ROWS 4 sæt x 8 gentagelser	DUMBBELL SIDE LATERALS 4 sæt x 8 gentagelser	BARBELL CURLS 4 sæt x 8 gentagelser
LEG CURLS 4 sæt x 8 gentagelser	CHEST DIPS 4 sæt x 8 gentagelser	PULLDOWNS 4 sæt x 8 gentagelser	DUMBBELL SKULDERPRES 4 sæt x 8 gentagelser	PREACHER CURLS 3 sæt x 10 gentagelser
BENPRES 4 sæt x 8 gentagelser	CABLE CROSSOVERS 3 sæt x 10 gentagelser	STIFF-ARM PULLDOWNS 3 sæt x 10 gentagelser	FACE PULLS 3 sæt x 10 gentagelser	CLOSE GRIP BÆNKPRES 4 sæt x 6 gentagelser
STANDING CALF RAISES 3 sæt x 10 gentagelser	CARDIO 20 min. ved medium intensitet.	CABLE ROWS 3 sæt x 10 gentagelser	SITUPS 3 sæt x 10 gentagelser	FRANSK PRES 4 sæt x 8 gentagelser
CARDIO 20 min. ved medium intensitet.		CARDIO 20 min. ved medium intensitet.	CARDIO 20 min. ved medium intensitet.	ONE-ARM PUSHDOWNS 3 sæt x 10 gentagelser
				CARDIO 20 min. 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

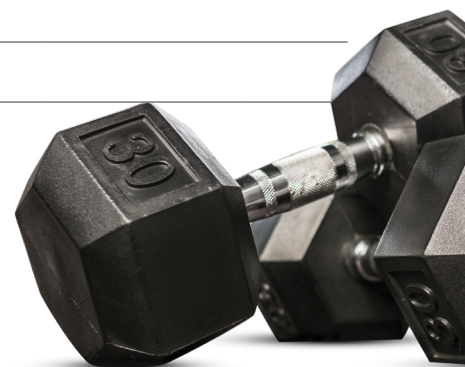
TIRSDAG

FREDAG

LØRDAG

BODYLAB

Vægttab - den simple / 5-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 DØDLØFT

4 sæt x 6 gentagelser

LEG CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

BENPRES

4 sæt x 8 gentagelser

STANDING CALF RAISES

3 sæt x 10 gentagelser

CARDIO

20 min. ved
medium intensitet.

BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

DUMBBELL INCLINE

BÆNKPRES

4 sæt x 8 gentagelser

CHEST DIPS

4 sæt x 8 gentagelser

CABLE

CROSSOVERS

3 sæt x 10 gentagelser

CARDIO

20 min. ved medium
intensitet.

DØDLØFT

4 sæt x 6 gentagelser

PENDLEY ROWS

4 sæt x 8 gentagelser

PULLDOWNS

4 sæt x 8 gentagelser

STIFF-ARM

PULLDOWNS

3 sæt x 10 gentagelser

CABLE ROWS

3 sæt x 10 gentagelser

CARDIO

20 min. ved medium
intensitet.

MANDAG

TIRSDAG

TORS DAG

BODYLAB

Vægttab - den simple / 5-dages træningsprogram



MILITARY PRESS

4 sæt x 6 gentagelser

DUMBBELL SIDE LATERALS

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL SKULDERPRES

4 sæt x 8 gentagelser

FACE PULLS

3 sæt x 10 gentagelser

SITUPS

3 sæt x 10 gentagelser

CARDIO

20 min. ved
medium intensitet.

CHINUPS

4 sæt x 6 gentagelser

BARBELL CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

PREACHER CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

CLOSE GRIP

BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

FRANSK PRES

4 sæt x 8 gentagelser

ONE-ARM

PUSHDOWNS

3 sæt x 10 gentagelser

CARDIO

20 min. ved medium
intensitet.

FREDAG

SØNDAG

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.

BODYLAB

Vægttab - den simple / 5-dages træningsprogram



TRÆNINGSDAGE

Dette program er lidt mere stringent hvad angår valget af dage, da der er taget specielt hensyn til restitutionen pga. det store overlap der er på de forskellige dage. Har man ikke mulighed for at træne søndag, så må man presse programmet sammen, så man træner mandag til fredag. Men det er helt klart mest optimalt at følge det som det står skrevet.

PAUSER MELLEM 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.

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.

BODYLAB

Vægttab - den simple / 5-dages træningsprogram



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.

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 halte, det hele føltes 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 / 5-dages træningsprogram

