

Bodylab® HJEMMETRÆNING

Dette program er til dig, som gerne vil have et effektivt og spændende hjemmetræningsprogram uden at skulle have et kæmpe homegym til rådighed.

- 12 ugers program
- For begyndere og let trænede
- Udstyrskrav: Suspension trainer, kettlebells og elastikker

HVEM ER PROGRAMMET TIL?

Dette program er til dig, som gerne vil have et effektivt og spændende hjemmetræningsprogram uden at skulle have et kæmpe homegym til rådighed.

Hjemmetræningsprogrammet egner sig også fint, hvis du har lidt eller ingen erfaring med styrketræning og gerne vil starte træningen hjemme i trygge omgivelser.

Det er et 12 ugers program, som er delt op i tre blokke af hver fire ugers varighed.

Træningsprogrammet er forholdsvis simpelt og sikrer dig, at du får en god træning af hele kroppen til hvert af de tre træningspas pr. uge. Du kan også vælge at træne to gange om ugen og derved strække træningen over 16 uger.

TANKERNE BAG PROGRAMMET

De tre træningspas er ikke ens, men bevægemønstrene minder om hinanden med nogle mindre variationer. Derved bliver træningen mindre ensformig, og alsidigheden giver dig også et bedre bevægelsesfundament, hvilket du kan drage nytte af i din fremtidige træning og hverdag.

Øvelserne er valgt for at give dig det størst mulige træningsoutput, på trods af at selve træningen kun kræver minimalt med udstyr. Det er bestemt rigeligt til, at du med dette program kan forvente at flytte dig både i styrke og opbygning af muskelmasse.

Hen over de tre blokke vil volumen (sæt x reps/gentagelser) gradvist stige en smule i takt med, at du også gerne skulle blive mere vant til træningsmængden og påvirkningen på kroppen. Yderligere vil der også blive skiftet flere øvelser ud i hver blok for at holde træningen spændende, og undgå at det bliver ensformigt – men også for at lære nye og lidt sværere bevægelser i takt med at du bliver stærkere og mere kropsbevidst.

I anden blok vil der blive introduceret flere supersæt, primært i agonist/antagonist-bevægelser, hvor vi sætter modsatrettede bevægelser (som pres og træk) sammen.

I tredje blok introduceres supersæt for samme muskelgruppe, som er en måde at arbejde med mere muskeludtrætning på. Det gør træningen særdeles tidseffektiv og øger muskeludmattelsen, som er særligt vigtig, når vi træner med lette vægte.

BLOK 1

UGE 1

Pas 1	Pas 2	Pas 3
Cyclist goblet squat 3x10-12	Kb/band bulgarian split squat 3x10-15	Staggered stance kb/band goodmornings 3x10-12
Suspension chest press 3x10-12	KB leg extensions 3x10-15	Push-ups* 3x8-12
Suspension row 3x10-12	Suspension row, 2 sek pause i toppen 3x8-10	Half kneeling single arm band pulldown 3x10-12
Kb one arm shoulder press 3x10-12	Suspension facepulls 3x8-10	Suspension leg curl 3x8-10
Suspension biceps curl 3x10-12	Suspension triceps extensions 3x10-12	Band pull aparts 3x10-12
Suspension crunches 3x10-12		

*Kan du ikke lave push-ups, så lav rack push-ups (<https://www.youtube.com/watch?v=NX80HkLHE50>), og sæt gradvist stangen ned. Når almindelige push-ups bliver for nemme, kan de gøres sværere med bøjler og elastik (<https://www.youtube.com/watch?v=4zYUUuspCYA>).

UGE 2

Pas 1	Pas 2	Pas 3
Cyclist goblet squat 3x10-12	Kb/band bulgarian split squat 3x10-15	Staggered stance kb/band goodmornings 3x10-12
Suspension chest press 3x10-12	KB leg extensions 3x10-15	Push-ups 3x8-12
Suspension row 3x10-12	Suspension row, 2 sek pause i toppen 3x8-10	Half kneeling single arm band pulldown 3x10-12
Kb one arm shoulder press 3x10-12	Suspension facepulls 3x8-10	Suspension leg curl 3x8-10
Suspension biceps curl 3x10-12	Suspension triceps extensions 3x10-12	Band pull aparts 3x10-12
Suspension crunches 3x10-12		

UGE 3

Pas 1	Pas 2	Pas 3
Cyclist goblet squat 4x10-12	Kb/band bulgarian split squat 3x10-15	Staggered stance kb/band goodmornings 4x10-12
Suspension chest press 4x10-12	KB leg extensions 3x10-15	Push-ups 4x8-12
Suspension row 4x10-12	Suspension row, 2 sek pause i toppen 3x8-10	Half kneeling single arm band pulldown 4x10-12
Kb one arm shoulder press 3x10-12	Suspension facepulls 3x8-10	Suspension leg curl 4x8-10
Suspension biceps curl 3x10-12	Suspension triceps extensions 3x10-12	Band pull aparts 3x10-12
Suspension crunches 3x10-12		

UGE 4

Pas 1	Pas 2	Pas 3
Cyclist goblet squat 4x10-12	Kb/band bulgarian split squat 3x10-15	Staggered stance kb/band goodmornings 4x10-12
Suspension chest press 4x10-12	KB leg extensions 3x10-15	Push-ups 4x8-12
Suspension row 4x10-12	Suspension row, 2 sek pause i toppen 3x8-10	Half kneeling single arm band pulldown 4x10-12
Kb one arm shoulder press 3x10-12	Suspension facepulls 3x8-10	Suspension leg curl 4x8-10
Suspension biceps curl 3x10-12	Suspension triceps extensions 3x10-12	Band pull aparts 3x10-12
Suspension crunches 3x10-12		

BLOK 2

UGE 1 (5)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Cyclist goblet squat, 2 sek pause i bunden 4x6-8	Skater squat, scaled 3x6-8	Push-ups 4x6-8
A2 Suspension leg curl 4x6-8	Banded leg extensions, floor 3x10-15	A1 Floor hamstring curls 3x8-10
B1 Suspension chest press 4x 8-10	A1 KB half kneeling shoulder press 3x10-12	A2 Kneeling leg extensions 3x8-10
B2 Suspension row 4x 8-10	A2 Suspension y-raises 3x8-10	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 3x8-10
Suspension biceps curl 3x8-10	B1 Suspension facepulls 3x8-10	B2 One arm band lateral raise 3x8-10
C2 Planke 3x samme tid alle sæt	B2 Single arm band pushdown 3x10-12	Reverse band pull aparts 3x10-12

UGE 2 (6)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Cyclist goblet squat, 2 sek pause i bunden 4x6-8	Skater squat, scaled 3x6-8	Push-ups 4x6-8
A2 Suspension leg curl 4x6-8	Banded leg extensions, floor 3x10-15	A1 Floor hamstring curls 3x8-10
B1 Suspension chest press 4x 8-10	A1 KB half kneeling shoulder press 3x10-12	A2 Kneeling leg extensions 3x8-10
B2 Suspension row 4x 8-10	A2 Suspension y-raises 3x8-10	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 3x8-10
C1 Suspension biceps curl 3x8-10	B1 Suspension facepulls 3x8-10	B2 One arm band lateral raise 3x8-10
C2 Planke 3x samme tid alle sæt	B2 Single arm band pushdown 3x10-12	Reverse band pull aparts 3x10-12

UGE 3 (7)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Cyclist goblet squat, 2 sek pause i bunden 4x8-10	Skater squat, scaled 3x8-10	Push-ups 4x6-8
A2 Suspension leg curl 4x8-10	Banded leg extensions, floor 3x10-15	A1 Floor hamstring curls 3x10-12
B1 Suspension chest press 4x 10-12	A1 KB half kneeling shoulder press 3x8-10	A2 Kneeling leg extensions 3x10-12
B2 Suspension row 4x 10-12	A2 Suspension y-raises 3x10-12	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 3x10-12
C1 Suspension biceps curl 3x10-12	B1 Suspension facepulls 3x10-12	B2 One arm band lateral raise 3x10-12
C2 Planke 3x samme tid alle sæt	B2 Single arm band pushdown 3x12-15	Reverse band pull aparts 3x10-12

UGE 4 (8)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Cyclist goblet squat, 2 sek pause i bunden 4x8-10	Skater squat, scaled 3x8-10	Push-ups 4x6-8
A2 Suspension leg curl 4x8-10	Banded leg extensions, floor 3x10-15	A1 Floor hamstring curls 3x10-12
B1 Suspension chest press 4x 10-12	A1 KB half kneeling shoulder press 3x8-10	A2 Kneeling leg extensions 3x10-12
B2 Suspension row 4x 10-12	A2 Suspension y-raises 3x10-12	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 3x10-12
C1 Suspension biceps curl 3x10-12	B1 Suspension facepulls 3x10-12	B2 One arm band lateral raise 3x10-12
C2 Planke 3x samme tid alle sæt	B2 Single arm band pushdown 3x12-15	Reverse band pull aparts 3x10-12

BLOK 3

UGE 1 (9)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Banded leg extensions, bench 3x8-10	Banded sissy leg extensions 3x8-10	Push-ups 4x8-10
A2 Cyclist goblet squat 3x8-10	Pike handstand push-ups 4x6-8	A1 Floor hamstring curls 3x10-12
B1 Suspension chest fliers 3x8-10	A1 Suspension y-raises 3x10-12	A2 Kb swings 3x10-12
B2 Suspension chest press 3x8-10	A2 Suspension facepulls 3x10-12	B1 Half kneeling single arm band pulldown 3x10-12
C1 Suspension facepulls 3x8-10	B1 Band single arm crossover pushdown 3x10-12	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 3x10-12
C2 Suspension row 3x8-10	B2 Band single arm high curl 3x10-12	Pike pulses, single leg 3x10-15

UGE 2 (10)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Banded leg extensions, bench 3x8-10	Banded sissy leg extensions 3x8-10	Push-ups 4x8-10
A2 Cyclist goblet squat 3x8-10	Pike handstand push-ups 4x6-8	A1 Floor hamstring curls 3x10-12
B1 Suspension chest fliers 3x8-10	A1 Suspension y-raises 3x10-12	A2 Kb swings 3x10-12
B2 Suspension chest press 3x8-10	A2 Suspension facepulls 3x10-12	B1 Half kneeling single arm band pulldown 3x10-12
C1 Suspension facepulls 3x8-10	B1 Band single arm crossover pushdown 3x10-12	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 3x10-12
C2 Suspension row 3x8-10	B2 Band single arm high curl 3x10-12	Pike pulses, single leg 3x10-15

UGE 3 (11)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Banded leg extensions, bench 4x8-10	Banded sissy leg extensions 4x8-10	Push-ups 4x8-10
A2 Cyclist goblet squat 4x8-10	Pike handstand push-ups 4x6-8	A1 Floor hamstring curls 3x8-10
B1 Suspension chest fliers 4x8-10	A1 Suspension y-raises 3x8-10	A2 Kb swings 3x12-15
B2 Suspension chest press 4x8-10	A2 Suspension facepulls 3x8-10	B1 Half kneeling single arm band pulldown 4x10-12
C1 Suspension facepulls 3x8-10	B1 Band single arm crossover pushdown 4x10-12	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 4x10-12
C2 Suspension row 3x8-10	B2 Band single arm high curl 4x10-12	Pike pulses, single leg 3x10-15

UGE 4 (12)

Pas 1	Pas 2	Pas 3
A1 Banded leg extensions, bench 4x8-10	Banded sissy leg extensions 4x8-10	Push-ups 4x8-10
A2 Cyclist goblet squat 4x8-10	Pike handstand push-ups 4x6-8	A1 Floor hamstring curls 3x8-10
B1 Suspension chest fliers 4x8-10	A1 Suspension y-raises 3x8-10	A2 Kb swings 3x12-15
B2 Suspension chest press 4x8-10	A2 Suspension facepulls 3x8-10	B1 Half kneeling single arm band pulldown 4x10-12
C1 Suspension facepulls 3x8-10	B1 Band single arm crossover pushdown 4x10-12	B1 Half kneeling single arm band row, Suspension 4x10-12
C2 Suspension row 3x8-10	B2 Band single arm high curl 4x10-12	Pike pulses, single leg 3x10-15

HVAD GØR DU EFTER ENDT PROGRAM?

Du vil sagtens kunne køre programmet forfra med en smule tungere vægt end ved første opstart. Sørg derfor for at notere vægt fra start til slut – ikke mindst så du kan følge med i din udvikling og se, at du rent faktisk bliver stærkere.

Hvis programmet virker for let/kort, når du starter forfra, kan du godt opjustere til fire sæt i alle øvelser fra start.

Har hjemmetræningen givet dig blod på tanden til at starte i et træningscenter, kan du passende starte ud med [fullbody-programmet](#).

OPVARMNING

Start ud med 5-10 minutters almen opvarmning – f.eks. cykling, roning, crosstrainer, let løb eller dynamiske strækøvelser.

Formålet er at øge kropstemperaturen og at bevæge nogle af de led og muskler, du skal bruge under træningen.

OPVARMNINGSSÆT

Opvarmningssæt i en given øvelse er yderst vigtigt. Du skal ikke bare gå direkte på din arbejdsvægt i f.eks. dødløft.

Her er et eksempel på en opvarmningsprotokol i dødløft, hvis du regner med at skulle løfte 70 kg:

Opv 1	5 x 40 kg
Opv 2	4 x 50 kg
Opv 3	3 x 60 kg
Sæt 1 (arbejdssæt)	70 kg

Generelt: Jo stærkere du er, des flere opvarmningssæt har du.

Vi varmer op i den specifikke øvelse for at klargøre de arbejdende muskler og led til det kommende arbejde. Derudover får vi aktiveret vores nervesystem og indkodet bevægelsen. Det hele er med til, at vi kan løfte bedre og tungere end uden opvarmning – samt at mindske skadesrisikoen.

Du kan høre mere om opvarmning, og hvorfor det er vigtigt i [Træningstimen afsnit #119](#) (find den i din podcast-app eller på Spotify).

Opvarmningssæt behøver ikke at være med samme reps/gentagelser, som du skal køre i dine arbejdssæt. Det handler primært om, at du føler dig varm og klar til dine arbejdssæt, men uden at du har kørt dig selv træt med 20 gentagelser i flere sæt op til den egentlige træning.

Du behøver ikke at varme op i alle øvelser. Det er primært de første øvelser på programmet, der er vigtige. Herefter burde du være varm, medmindre du går over til en øvelse med en muskelgruppe, du slet ikke har aktiveret/trænet forinden. Hellere for meget opvarmning end for lidt!

PROGRESSION

Der findes mange måder at øge vægten på. Men en simpel og effektiv måde, som vi ofte benytter os af, er som følger:

Når du kan gennemføre alle arbejdssæt med samme vægt, så kan du øge i vægt, næste gang du træner samme pas. Du behøver dog ikke at øge i alle sæt – det er i princippet nok bare at øge vægten i ét sæt, for så er volumen højere end sidst, og du har dermed øget stimulus på musklen.

Du bør ikke forvente, at du kan øge i alle sæt allerede til næste træning.

Eksempel på en progression i en hvilken som helst øvelse:

Uge	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Note
Uge 1	27,5 kg	30 kg	30 kg	
Uge 2	30 kg	30 kg	30 kg	Så kan du øge til næste træning
Uge 3	32,5 kg	32,5 kg	30 kg	Klaredede du ikke alle sæt med god teknik, så kan du bare gå ned i vægt igen
Uge 4	32,5 kg	32,5 kg	32,5 kg	Så kan du øge til næste træning

Det skal selvfølgelig nævnes, at du aldrig må gå på kompromis med teknikken. Teknik kommer først, og derefter vægten!

Er det ikke muligt at gå op i vægt uden at komme under det angivne gentagelsesinterval (f.eks. 6-8 gentagelser), kan du i stedet tage flere gentagelser med samme vægt – også selvom det er flere gentagelser, end programmet foreskriver.

Det kan eksempelvis ske, hvis du gerne vil gå fra 10 kg i dumbbell press op til næste håndvægt på 12,5 kg. 25 % er et stort spring for de fleste, og det vil ofte vise sig ved, at du kan tage 3-4 færre gentagelser end med 10 kg. Bliv i stedet på 10 kg, og tag flere gentagelser end hvad programmet foreskriver, indtil du kan klare 12,5 kg.

Generelt skal du så vidt muligt sørge for, at vægten stiger hen over et træningsprogram. Det kræver, at du starter nogenlunde roligt ud i uge 1 for at sikre dig, at du kan stige til de kommende uger. Det er altså meningen, at de første uger er lette, og at du ikke er betydeligt presset under træningen. I uge 1 skal der være gentagelser i reserve på alle dine sæt.

“Skal jeg øge til hver træning?”

Nej, det skal du ikke, og det kan du heller ikke forvente. Jo mere trænet du er, jo langsommere vil du generelt øge i vægt. Det er altså sværere at blive stærkere, des stærkere du er i forvejen.

Det kan også ses som fremgang, hvis du kan udføre øvelsen med mere overskud og/eller bedre teknik. For husk, vi ønsker altid kvalitet over kvantitet – altså god teknik frem for mange kg).

Så hvis du oplever et mindre plateau, vil det give mening at gå et skridt ned i vægt, forbedre teknikken yderligere og så øge langsomt herfra.

“Hvor ofte skal jeg køre til failure (udmattelse)?”

Det skal du generelt sjældent. Vi anbefaler ikke, at du rammer noget, der ligner failure før sidste uge af hvert program. Gå generelt efter at have 2-3 gentagelser tilbage i tanken efter endt sæt.

Dette er for at:

- sikre at kvaliteten af gentagelserne er så høj som muligt
- sikre en god progression over tid
- undgå skader/overtræning

Og så skal du generelt overveje, hvilke øvelser der er tale om, at du kører til failure i. Der er stor forskel på, om det er dødløft eller bicep curls. Isolationsøvelser såsom bicep curls er langt mindre takserende end squat eller dødløft. Så generelt kan du godt arbejde tættere på failure, når det drejer sig om support-/isolationsøvelser.

PAUSE

Der anbefales minimum 90 sekunders pause i alle flerledsøvelser og hovedløft.

I etledsøvelser (isolationsøvelser) kan pausen godt nedreguleres til 60 sekunder.

TEMPO

Der er som udgangspunkt ikke skrevet specifikt løftetempo på hver øvelse.

I enkelte øvelser er der dog angivet en pause et bestemt sted i bevægelsen.

I samtlige øvelser vil der være en kontrolleret sænkefase (1-3 sekunder) og en eksplosiv/hurtig løftefase. Løftefasen må dog ikke være så eksplosiv, at du mister føling eller kontrol med bevægelsen. Det er samtidig vigtigt at undgå for hurtig overgang mellem sænke- og løftefasen – altså ingen "bounce".

SUPERSÆT

Supersæt betyder, at man laver flere forskellige øvelser lige efter hinanden og først holder pause, når man har taget et sæt af hver øvelse.

Et supersæt vil stå beskrevet som eksempelvis A1 + A2. Der kan også være tre eller fire øvelser efterfulgt af hinanden. Her vil det være angivet som A1 + A2 + A3 + A4.

Hvis der står både A1 + A2 og B1 + B2, vil A-øvelserne være et supersæt for sig og B-øvelserne et supersæt for sig.

Pausen mellem supersættene vil kun være den tid, det tager at stille an til øvelse 2. Først efter sidste øvelse i supersættet er der en reel pause (minimum 90 sekunder).