

TRÆNINGSPROGRAM – GRØN



Det grønne træningsprogram er til dig, der ikke før har styrketrænet jævnligt

Der udføres 3 sæt á 12 gentagelser af hver øvelse
(12 gentagelser – pause – 12 gent. – pause – 12 gent.)
Alternativt kan øvelserne udføres som cirkeltræning
(Øvelse A+B+C+D+E – 3 omgange i alt)



ØVELSE A - Almindelige armbøjninger



Stå i udgangsstilling med hænderne lige under skuldrene og spænd godt op i kroppens kerne

Sænk kroppen og langs kroppens



hæv igen. Albuerne føres sider

Er denne øvelse for hård, kan du som alternativ lave den med hænderne placeret på en forhøjning (fx trappetrin)



ØVELSE B - Skrå mave og kernestabilitet

Stå i denne udgangsstilling og spænd godt op i kroppens kerne



Før det ene knæ op til modsatte arms albue
Før benet tilbage og løft benet og armen op



Sænk igen og udfør med modsatte arm og ben



ØVELSE C - "Pakken"

Lig på ryggen i stjerne og med arme, ben og hoved let løftet



Træk arme, knæ og hoved langsomt helt tæt sammen og åben derefter op igen

ØVELSE D - Squat

Find en trappe, skammel eller lign, der har en højde, der går dig til lige under knæet.

Stå med fødderne placeret i jorden med hoftebredde afstand
Bøj i knæene, så låret kommer i vandret og bagdelen lige rører kanten
Stræk derefter benene igen
Bagdelen må kun lige røre – ikke ned at hvile.
Pas på at knæene kommer lige ud over fødderne



ØVELSE E - Linjebestemt øvelse

Du skal nu vælge én af efterfølgende øvelser, bestemt af din linje.

ØVELSE E - Linjebestemte øvelser

HÅNDBOLD PIGER: NORDIC HAMSTRING

Sid på knæ med strakt hofte og med en pude el. lignende under knæene (udgangsstilling)

Få mor, far, søskende eller hunden til at holde på læggene eller placer fødderne under en kant

Sænk nu kroppen så langsomt som muligt ned mod jorden

Kravl tilbage til udgangsstilling



HÅNDBOLD DRENGE: BAGSIDE SKULDERBLADE

Lig i håndliggende med let spredte ben, hænderne placeret under skuldrene og med god kernestabilitet

Løft den ene arm ud til siden til vandret og sænk igen

Skift til modsatte arm

Det er vigtigt kroppen holdes stabil under hele øvelsen

Øg evt. vægten ved at tage vanddunk eller frivægt i hånden



FODBOLD DRENGE + PIGER: LÅR + HOFTEBØJERE

Sid på jorden med det ene ben bøjet og det andet strakt (træningsben)

Hold med begge hænder om bøjet knæ

Hæv nu træningsbenet hurtigt fra jorden og sænk langsomt

Det er vigtigt kroppen holdes rank og stabil under hele øvelsen



3 sæt á 12 gentagelser
med hvert ben

BADMINTON DRENGE + PIGER: HOP URET RUNDT

Stå på et ben og forestil dig at du står i midten af en urskive

Hop nu ud til et tilfældigt tal og land på bøjet knæ.

Hop derefter tilbage til midten og land igen på bøjet knæ

Hop til et nyt tal og tilbage osv.

Det er vigtigt knæet altid følger fodens retning og ikke kommer ud i fejlstillinger



3 sæt á 12 gentagelser
med hvert ben

SPRING + RYTME: SQUAT PÅ TÆER + SPILLE BOLD

Stå på tæer og gå så langt ned i squat position som muligt

Lårene må komme til vandret, men ikke under

Lav noget med hænderne samtidig – fx spil bold op ad mur, yoyo, spil playstation el. lign.

Hold stillingen så lang tid som muligt.



Kan du holde til mere
end 2 min, gå da
længere ned i knæ,
men ikke under
vandret

Tips og tricks til den gode styrketræning

- Det er vigtigt, at den 12. gentagelse i hvert sæt er den sidste du kan tage. Hvis det ikke er hårdt nok som du gør det, er det vigtigt, at du udfører øvelsen, så det bliver tungere muskelarbejde (længere ned, mere afsæt el. lign.). Ellers virker træningen ikke.
- Du kan med fordel gennemføre styrketræningen lige efter en løbetur. På den måde sparer du opvarmningen
- Styrketræn 2-3 gange i ugen og planlæg det, så du har en fridag mellem to træninger. Kroppen skal have tid til at bygge musklerne op
 - Vær kritisk med at udføre øvelsen korrekt og uden fejlstillinger. Så får du mest ud af din træning
- Træn gerne udenfor – det giver ofte mere energi