



Hjemmetræningsprogrammer

Der vælges en af de tre mulige træningsprogrammer til en uge. I bunden er der en gennemgang af de forskellige træningsprogrammer. Er der ikke styrketræning om onsdagen, burde man bytte en løb + let styrke ud med styrketræningsprogram 1.

Halvt hjemmetræningsprogram til en travl uge med træning

Mandag - Restitution
Tirsdag - **Løb + let styrke**
Onsdag - *Spring træning*
Torsdag - Rytmetræning
Fredag - **Styrketræningsprogram 2 eller Løb + core**
Lørdag - *Springtræning*
Søndag - *Springtræning*

Fuldt hjemmetræningsprogram til en almindelig uge med træning

Mandag - **Styrketræningsprogram 2**
Tirsdag - **Løb + core**
Onsdag - *Spring træning* - Styrke til træning
Torsdag - *Rytme træning* - **Løb + let styrketræning**
Fredag - Restitution, gerne lidt smidighedstræning
Lørdag - *Spring træning* - **Løb + let styrketræning**
Søndag - *Spring træning*

Fuldt hjemmetræningsprogram til en uge uden træning

Mandag - **Løb + let styrketræning**
Tirsdag - Restitution, gerne lidt smidighedstræning
Onsdag - **Styrketræningsprogram 1 - alle øvelser laves 2 gange**
Torsdag - **Katete træningsprogram/håndstandstræning**
Fredag - **Løb + core træning**
Lørdag - **Styrketræningsprogram 2**
Søndag - Restitution, gerne lidt smidighedstræning

Træningsprogrammerne

Styrketræning 1: [Hjemmetræning i sommerferien - 2017](#)

Styrketræning 2:

Læg hop - find et punkt på væggen hop på et ben.
2x12 Pistolsquats
12 Hamstrings øvelse - kan laves med bløde sokker på glat gulv. Lidt ligesom vi gør i hallen
12 Dips
6 Håndstandsarmbøjninger
20 Mave kip
2x12 Side Kip



20 rygsvøm
20 gyngehest på maven
Alle øvelser laves 3 gange

Løb + core:

3-5 km løb
1 min. Planke almindelig og til begge sider.
30 sekunders Isbjørn
1-2 min. Håndstand
Core træningen skal laves x2

Løb + let styrketræning:

Kan være vanskeligt at udføre i vinterhalvåret. I stedet kan man løbe en tur på 3-5 km. Og slutte af med alle øvelserne.

300-500 m løb 20 jump squats
300-500 m løb 20 jump lunges
300-500 m løb 1 min. Håndstand
300-500 m løb 20 mountain climbers
300-500 m løb 20 mavekip

Er det for let så lav det x2