



Shaped By Julie

Træningsplan

Til Klient

18. august 2022

Inden træning: Opvarmning i 10 min - vælg stairmastern, crosstrainer eller Cyklen. Opvarmingen sørger for at din krop er varm og dermed mindsker risiko for skader under træning.

Ben

Varm op i 10 min på staimaster, cykle eller crosstrainer, så dine muskler og led er varme og klar til en effektiv træning, opvarmning er vigtig så vi indgår skader.

Prone leg curl



1.	10
2.	10
3.	10

Note

sørg for at holde hoften i puden og ikke svej i lænden.
træk den eksplosivt op, men fokuser på at træk med
baglårene og ikke lænden. når du sænker benene igen, hold
igen 2 sek, og stop når dine ben er 15 grader, så lige inden du
når det fulde stræk

Video

How to do a Lying Leg Curl



Squat



1.	12
2.	10
3.	10
4.	8

Note

Fokus: hold din ryg ret, vægten på hælene og sørg for at dine
knæ og fødder peger samme vej.

På sidste set skal du lave drop 2 gange, det vil sige først tager
du 10 gentagelser med x antal kg, dropper den en skive, tager
8-10 gentagelser, og derefter tager du 15 med kropsvægt,
hvor du køre langsom og kontrolleret, 2 sek ned - 2 sek op,
inden pause hverken i bunden eller toppen

Video

HOW TO SQUAT ON THE SMITH MACHINE



Bulgarian Split Squats



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 10 x 0 kg |
| 2. | 10 x 0 kg |
| 3. | 10 x 0 kg |

Note

træd et godt skidt frem, så du har 90 grader ved det forreste ben og får et godt stræk i det ben der er tilbage oppe på bænken.

sørg for at din vægt er på hælen på det ben der er fremme. køр øvelsen kontrolleret, langsom ned, hold den 2 sek i bunden og pres så op. undlad at hold "pause" i toppen

Leg Press



- | | |
|----|----|
| 1. | 12 |
| 2. | 12 |
| 3. | 10 |
| 4. | 8 |

Note

placer dine fødder i midten af pladen eller lidt nede og i hofte bredde, køр øvelsen kontrolleret så 2-3 sek på vej ned og pres derefter eksplosivt op. ingen pause hverken i bund eller top. pres med hælen

Video

How-To Use the "Angled Leg Press" Machine



Leg Extension → Walking Lunges



1. ● 12
● 10



2. ● 12
● 10
3. ● 10
● 10

Note

#1: kom op i det spændte punkt (der hvor benet er strukket) og hold spændet i 2 sek

#2: 10 skridt på hvert ben.

lav lange skridt, og sørg for at vægten er på hele foden på det forreste ben når du presseer dig frem af. trænger du til udfordring så tag en sandsæk på ryggen eller nogle vægte i hænderne

Video

How to Use Leg Extension Machine for Best Results



Video

The Walking Lunge

