



Shaped By Julie

Træningsplan

Til Klient

18. august 2022

Inden træning: Opvarmning i 10 min - vælg stairmastern, cross trainer eller Cyklen.

Opvarmingen sørger for at din krop er varm og dermed mindsker risiko for skader under træning.

Booty & baglår

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.

Stiff legged deadlift



1.	10	00:30
2.	10	00:30
3.	10	

Note

Sørg for at have ret ryg, forholdsvis strakte ben, kun et let buk, og vægten på hælene. og lad vægten køre ned langs dine ben.
skyd hoften tilbage så du får et optimalt stræk i dine baglår, og kør kontrolleret ned.

Glute bridge → Hip thrust



	● 10	
1.	● 10	00:20



	● 10	
2.	● 10	00:20
	● 10	
3.	● 10	

Note

Glute bridge superræsæt med Hip thrust.
start med at lav 10 glute bridge hvor du kommer helt op og spænder i ballerne, hold den 2 sek i toppen.
derefter køre du direkte hen i hip thrust, her skal du også op og holde spændet i 2 sek i toppen. lad det brænde i ballerne

ved begge øvelser skal du ligge på dine skuldreblad og kig lige frem så du får dobbelt hage. spænd op i lænd og mave, så du ikke svejer, men har en ret ryg hele vejen igennem

Video

Dumbbell Glute Bridge



Video

Shoulders Elevated Barbell Hip Thrust



Bulgarian Split Squats



1.	10	00:30
2.	10	00:30
3.	10	

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.
kør øvelsen kontrolleret, langsom ned, hold den 2 sek i bunden og pres så op. undlad at hold "pause" i toppen

Leg Press



1.	10	00:30
2.	10	00:30
3.	8	00:30
4.	8	

Note

placer dine fødder midt på pladen/højt og i hofte bredde, så der er 90 grader ved din knæhase.
kør kontrolleret, 2-3 sek ned og pres eksplosivt op. ingen pause hverken i bund eller top.
pres med hælen

Abductor - (Outer Thigh)



1.	15
2.	15
3.	15
4.	15

Note

Denne øvelse skal du lave som et drop sæt.
fekst:
først tager du 15 rep med 60 kg, derefter sætter du vægten ned til feks 40 kg og tager 15 rep igen.

Video

Abductor Machine



Glute Kickback



1.	20	00:20
2.	20	00:20
3.	20	00:20
4.	20	

Note

sørg for at kom tilbage og squizz 2 sek

Video

Cable Glute Kickback

