

Gratis

Guile

Booty

Guide



Jule Booty Guide

Tak fordi du har hentet min gratis jule booty guide.

Guiden indeholder en booty workout og en forklaring til hvad der skal til for at bygge en større booty.

Sørg for at læse det hele i gennem så du får mest muligt ud af den.

Har du nogle spørgsmål, så er du velkommen til at sende mig en besked på Instagram.

God fornøjelse og glædelig jul.



Jule Booty Guide

Progression:

Progression er en afgørende faktor for at se og fortsætte med at se resultater og undgå stilstand i din træning, når du skal bygge en større booty. Her er 5 vigtige punkter og metoder til progression:

1. Øget modstand/vægt:

En af de mest almindelige måder at opnå progression på er ved at øge den vægt, du løfter. Dette gælder især for styrketræning. Du kan gradvist tilføje mere vægt til dine øvelser, hvilket udfordrer dine muskler og stimulerer vækst.

2. Antal gentagelser og sæt:

At øge antallet af gentagelser eller sæt under træning kan også hjælpe med progression. Du kan øge antallet af gentagelser for en given øvelse, inden du øger vægten. For eksempel, hvis du normalt laver 10 gentagelser af en øvelse, kan du gradvist øge til 12 eller 15 gentagelser, før du øger vægten.

3. Øget træningsfrekvens:

At øge, hvor ofte du træner en bestemt muskelgruppe i løbet af ugen, kan også bidrage til progression. Dog skal dette gøres gradvist for at undgå overbelastning og give tilstrækkelig restitutionstid til musklerne. Hvis du gerne vil have en større booty er det mest optimalt at træne den 2 gange om ugen.

4. Bedre teknik og tempo:

At forbedre din teknik og udføre øvelserne med kontrol og korrekt form kan også bidrage til progression. Desuden kan ændringer i tempoet, såsom langsommere excentriske bevægelser, bidrage til at øge muskelbelastningen.

5. Track din fremgang:

At holde styr på din træning og dine fremskridt, enten ved at føre dagbog over dine løft eller ved hjælp af træningsapps, som f.eks. app'en Beefit, kan hjælpe dig med at se, hvor langt du er kommet og hvor du skal hen.

Progression er nøglen til at opnå vedvarende resultater i din træning. Det indebærer konstant udfordring af dine muskler og gradvis tilpasning til at stimulere muskelvækst og styrkeforøgelse. Det er vigtigt at finde en balance mellem tilstrækkelig bela



Jule Booty Guide

Kosten

Korrekt kost spiller en afgørende rolle, når det kommer til at opbygge muskler og din booty. Her er nogle 7. vigtige punkter:

1. Protein:

Protein er essentielt for muskelvækst og reparation af væv efter træning. Det anbefales at få en tilstrækkelig mængde protein fra kilder som kylling, fisk, æg, mælkeprodukter, bælgrugter, nødder og vegetabiliske proteinkilder som quinoa og tofu.

2. Kulhydrater:

Kulhydrater er kroppens primære energikilde og er vigtige for at give dig energi til træning. Gode kulhydratkilder inkluderer fuldkorn, frugt, grøntsager og havregryn. Disse kilder giver også fiber, hvilket er vigtigt for fordøjelsen og generel sundhed.

3. Sundt fedt:

Sundt fedt er også vigtigt for kroppens funktioner. Fokuser på umættede fedtstoffer, som findes i nødder, frø, avocado og fiskeolie. Disse fedtstoffer er gavnlige for hjertet og kan hjælpe med at reducere betændelse i kroppen.

4. Væske:

At drikke tilstrækkeligt med vand er vigtigt for at opretholde kroppens funktioner og hjælper med at transportere næringsstoffer til musklerne. Mangel på væske kan føre til nedsat præstation og genopretning.

5. Timing af måltider:

Det kan være gavnligt at spise mindre måltider jævnt fordelt ud over dagen for at opretholde en konstant forsyning af næringsstoffer til kroppen. At spise et måltid med en god balance af proteiner, kulhydrater og fedtstoffer efter træning kan også hjælpe med muskelreparation og genopretning.

6. Kosttilskud:

Ofte kan kosttilskud som proteinpulver og kreatin være nyttige til at understøtte muskelvækst. Det er dog vigtigt at huske, at disse ikke bør erstatte en sund og varieret kost.

7. Kalorieoverskud

Det er vigtigt at du ligger i snævert kalorieoverskud så du kan bygge muskler. Find dit ligevægtsindtag i kalorier og læg dig ca. 300 kalorier i overskud. Så får du nok til at bygge muskler uden at tage fedt på. Er du i tvivl om hvordan du udregner dig ligevægtindtag, så send mig en besked, skal jeg hjælpe dig.



Jule Booty Guide

Træningsprogrammet:

Her er træningsprogrammet. Det består af 6 øvelser. For at få mest ud af din træning, så du får en større booty, så skal du køre programmet i gennem 2 gange om ugen.

Sørg for at lave øvelser i kontrolleret tempo. Det handler om hvor hurtigt du kan lave øvelserne, men hvor lang tid dine muskler er under belastning, ligesom du læste under progression.

Husk at du kan se alle øvelserne og hvordan du udfører dem, på linket du fik tilsendt. Hvis du har nogle spørgsmål så tøv ikke med at sende mig en besked på Instagram.

Romanian Deadlift (RDL)

Lav 3 sæt af 8 -12 gentagelser

Stil dig med fødderne i skulderbredde.

Forsøg hele tiden at hold ryggen helt ret, så det er din booty og dine baglår der arbejder.

Hold en pause på 1-2 min mellem hvert sæt.

Glute Bridge supersæt med Hip Thrust

Et supersæt er når du laver 2 øvelser lige efter hinanden.

Først laver du Glute Bridge og så derefter Hip Thrust lige med det samme.

Først laver du 10 gentagelser i din Glute Bridge og derefter laver du 10 Hip Thrust.

Lav dette supersæt 4 gange. Hold en pause på 2-3 minutter mellem hvert sæt.

**HUSK DER ER VIDEOGENNEMGANG AF
ALLE ØVELSER PÅ LINKET DU HAR FÅET**



Jule Booty Guide

Leg Press

Placer fødderne midt på pladen i hoftebredde og sørg altid for at presse med hælene.

Kør 3 sæt af 10-12 gentagelser

Hold 2-3 min pause mellem hvert sæt

Bulgarian Split Squat (BSS)

Stil din forreste fod så din knæ er i 90 grader og læn dig en smule forover. På den måde rammer du mere din booty.

Kør 3 sæt af 10-12 gentagelser på hvert ben.

Hold 1-2 min pause mellem hver ben og hvert sæt.

Cable Kick Backs

Sæt kablet ud fra midten på dit skinneben. Du skal ikke køre direkte bag ud, men en lille smule ud til siden.

Husk igen at køre langsomt og kontrolleret, og sørg hele tiden for der er spænding på kablet. Så er der også altid belastning på din booty.

Kør 3 sæt af 12-15 gentagelser på hvert fald

Hold 45-60 sekunders pause mellem hvert ben og sæt.

**HUSK DER ER VIDEOGENNEMGANG AF
ALLE ØVELSER PÅ LINKET DU HAR FÅET**



Jule Booty Guide

FÅ DECEMBER GRATIS

Vil du have min hjælp til få en større booty, mere selvtillid og føle dig tilpas i din krop både i og udenfor fitnesscenteret?

Det kan sagtens lade sig gøre uden at gå glip af hyggen og sociale arrangementer OGSÅ i julen.

Lige nu kan du få hele december gratis hvis du tilmelder dig i dag. Du skal altså ikke betale en eneste krone før til januar

Skriv dig op på min hjemmeside eller send mig en besked på instagram. Så kan vi tage en helt uforpligtende snak om det er noget for dig.

Glædelig jul

