



Shaped By Julie

Træningsplan

Shaped by Julie

Shaped by Julie

Træningsplan

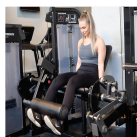
Inden hver træning: Opvarmning i 10 min - vælg stairmastern, cross trainer eller Cyklen.
Opvarmingen sørger for at din krop er varm og dermed mindsker risiko for skader under træning.

Ben

Lav 10 min opvarmning før hver træning, enten på crosstraineren, stairmasteren, eller cyklen. Sørg for at få pulsen lidt op.

ved opvarmning bliver du varm i heller kroppen den er klar til styrketræning.

Leg extensions



1.	15 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40

Notes:

Lad fødderne pege op af, det vil give dig bedre kontakt til dit forlår, Kør øvelsen kontrolleret, hold den 1-2 sek i toppen og hold igen på vej ned, så du ikke "giver slip" den excentrisk del er vigtig, før den næsten helt ned før du køre op igen.

● Hip Thrust → ● Goblet squat



1.	● 10 reps	01:00
	● 10 reps	01:00
2.	● 10 reps	01:00
	● 10 reps	01:00
3.	● 10 reps	01:00
	● 10 reps	01:00



Notes:

1#: Placer fødderne i pladen med hoftebredde og med vægten på hele foden, dine fødder skal være tilpas tæt på til at du har 90 grader i knæhasen når du kommer op og ligger vandret. Placer dine skulderblade på bænken, så du ligger lige omkring der hvor bh'en lukkes Hagen skal være ned mod brystet hele tiden, så du får en fin dobbelt hage.

Sørg for når du udføre øvelsen at din ryg er ret og så du ikke svajer. Så kom helt ned med kroppen så du har en lige position i ryggen, og så du ikke kun laver et vip med lænden. og så kom helt op til vandret, eller lige over så du kan spænde maximalt i ballerne.

2#: Tag en tung håndvægt, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik. stil dig i en bred position men benet, som sumo squat, hold så om håndvægten med begge hænder, i strakt arm ind foran dig. og gå nu langsom og kontrolleret ned i en squat. skyd hoften tilbage, overkroppen foroverbøjet, og knæ og fødder skal pege samme vej

Exercise notes:

Hip Thrust

Placer fødderne i pladen med hoftebredde og med vægten på hele foden, dine fødder skal være tilpas tæt på til at du har 90 grader i knæhasen når du kommer op og ligger vandret.

Placer dine skulderblade på bænken, så du ligger lige omkring der hvor bh'en lukkes

Hagen skal være ned mod brystet hele tiden, så du får en fin dobbelt hage.

Sørg for når du udføre øvelsen at din ryg er ret og så du ikke svajer. Så kom helt ned med kroppen så du har en lige position i ryggen, og så du ikke kun laver et vip med lænden. og så kom helt op til vandret, eller lige over så du kan spænde maximalt i ballerne.

Shaped by Julie

Træningsplan

Squat

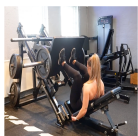


1. 10 reps
2. 10 reps
3. 10 reps

Notes:

sørg for at hele foden er placeret i gulvet og pres med hælen. hold ryggen ret og før hofterne let tilbage i det du går ned i en squat

Leg Press



1. 12 reps 01:00
2. 10 reps 01:00
3. 10 reps 01:00

Notes:

Placer dine fødder midt på pladen, så du danner 90 grader ved din knæhase når du køre pladen ned mod brystet. Sørg for at hele vægten på foden, så hverken tær eller hæl slipper pladen og press så med hælen.

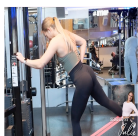
Kør øvelsen kontrolleret, både på vej ned og på vej op. Så "langsomt" ned, marker 1 sek i bunden, aktiver og pres så op. Undlad at kom op og over skræk i knæet! Undlad at holde pause i top eller bund.

Exercise notes:

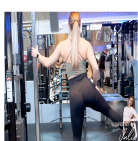
Leg Press

placer dine fødder mit på pladen, så der er 90 grader ved dit knæ når du køre pladen ned mod dig. hav hele vægten på foden og press med hælen.
kør kontrolleret, både på vej ned og på vej op.

● Kick back → ● Cable abduction



1. ● 10 reps
● 10 reps



2. ● 10 reps
● 10 reps
3. ● 10 reps
● 10 reps

Notes:

#1: Placer din ankel strop omkring anklen så den sidder tæt til. spænd dig fast til kroge og trød et skridt tilbage, let foroverbøjet med overkroppen. sørg nu for at stå ret med overkroppen, og tænk navlen ind i ryggen, det gør at du laver et lille krum i lænden, og derfor sætter den ud af spil, så du ikke trækker med lænden.
sørg for ikke at sving / kaste benet tilbage, da du så vil svaje og bruge lænden. så stille, og køør øvelse en kontrolleret så du udelukkende arbejder med ballen. kom op og hold spændet i 1-2 sek, og køør kontrolleret tilbage, kun kom lige ud for det andet ben og ikke længere frem, da du ellers taber tension i ballen.

Cross



1. 0:20 min

Notes:

minimum level 8
du må gerne tage crosstraineren i stedet for - eller dele tiden op

Skuldre & triceps

Husk at varm op i 10 min inden du begynder din styrke træningen.

fokus med træningen er at den skal være hård/tung og intens, så korte pauser, lidt færre reps men tungere.

MEN altid sørg for at køre øvelsen kontrolleret, altid teknik over hvor mange kg.

Shoulder press



1.	10 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40
4.	8 reps	00:40

Notes:

Indstil bænken på det næstsidste hak, så den næsten er helt lige. tag nogle håndvægte der er tilpas, så du bliver udfordret, men stadig kan køre øvelsen med god teknik. armene skal ud langs siden, men en smule frem med albuerne, så armene ikke er helt ude på siden af kroppen. pres nu håndvægten op over hoved, men undlad at vægtene støder sammen, så stop lige inden, sænk nu armen kontrolleret igen til du kommer ned til vandret

Video

Seated Dumbbell Shoulder Press



Lateral Raise



1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Notes:

Hold armene forholdsvis strakte, kun et let buk i albuen. sørg for at dine albuer holdes højt, og at hænder og arme kun kommer op til vandret. ikke sving eller kast vægtene op, køre øvelsen kontrolleret og lad dine skuldre arbejde

Shaped by Julie

Træningsplan

● Front raise - Incline → ● Front raise



1. ● 10 reps

● 10 reps



2. ● 10 reps

● 10 reps

3. ● 10 reps

● 10 reps

Notes:

start med armene ned langs siden og køр vægtene kontrolleret op, og ind foran dig. når du ikke kan komme helt op mere, så rejser du dig op og fortsætter, køр vægtene tæt mod hinanden ind foran kroppen

Facepull



1. 10 reps

2. 10 reps

3. 10 reps

Notes:

hold albuerne højt, køр ræbet til mellem øre og skuldre og kontrolleret frem igen, men kun så langt frem så du stadig holder spændingen

Push Down



1. 10 reps

2. 10 reps

3. 10 reps

4. 10 reps

Trappemaskine



1. 0:20 min

Notes:

minimum level 8
du må gerne tage crosstraineren i stedet for - eller dele tiden op

Ryg, biceps & mave

Husk at varm op i 10 min inden du begynder din styrke træningen.

fokus med træningen er at den skal være hård/tung og intens, så korte pauser, lidt færre reps men tungere.

MEN altid sørg for at køre øvelsen kontrolleret, altid teknik over hvor mange kg.

Lat Pull Down



1.	12 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40

Notes:

Tilføj en vægt som er tilpas tung, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik

Sæt dig ind og placer puden på dine lår så du sidder spændt nede. sæt dig tilpas lang nok ind, så når du trækker ned, vil kablet gå i en lige linje. hold ryggen ret, skuldrene tilbage og slap af i nakken, tag fat i hakket der hvor stangen laver et knæk, så hold ret bredt. træk ned til mellem hage og brystkasse. træk kontrolleret og lad din ryg arbejde, undlad at "kast" den ned, og igen kontrolleret op.

Cable row



1.	12 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40

Notes:

Tilføj en vægt som er tilpas tung, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik.

Sæt dig på bænken og placer fødderne på pladsen foran dig, stræk benet så du kun har et let buk i knæet. hold nu kroppen oprejst, hold ryggen ret. træk nu grebet til dig, du skal trække ned til navlen, i det du trækker grebet til dig, hold brystet højt og skuldrene tilbage, og slap af i nakken. kør nu kontrolleret frem igen, og mærk et stærk i din ryg (lat), kom let frem med overkroppen så du kan få et stort stræk, så du må gerne lade grebet trække dig lidt med frem så du får bukket lidt i hoften, tænk at du skal frem mod dine ankler

Bent over row - One arm



1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Notes:

Tag en håndvægt som er tilpas tung, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik.

Placer det en bänk foran dig og hæv sædet så du har noget at støtte dig op til. Det ben der flugter med den hånd du har vægten i, placer det et skridt tilbage, så det ikke er i vejen når du udfører øvelsen. læn dig forover og støt med den modsatte hånd på bänkens ryglæn. hold ryggen ret, og træk vægten op og tilbage til hoften. kom op og hold spændet i 1 sek, og før så vægten kontrolleret ned igen, kom helt ned og stræk din lat ud, og aktiver så fra bunden. kør en arm færdig af gangen, skift arm og gentag.

Shaped by Julie

Træningsplan

Straight arm pulldown



1. 10 reps
2. 10 reps
3. 10 reps

Notes:

Tilføj en vægt som er tilpas tung, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik.

Tag en bred stang eller en ez bar stang. hold bredt på stangen. sæt kablet til være øverst. træd 2 skridt tilbage, læn dig let forover og træk stangen ned til hoften/det øverste af låret. og før stangen kontrolleret op igen, du skal kun så langt op at du kan holde spændingen i dine muskler

● Biceps curl - Reverse Grip - Single arm → ● Ez bar biceps curl



1. ● 10 reps
● 10 reps

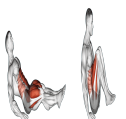


2. ● 10 reps
● 10 reps
3. ● 10 reps
● 10 reps

● Crunches → ● Jack-knife → ● Russian twist



1. ● 10 reps
● 10 reps
● 10 reps



2. ● 10 reps
● 10 reps
● 10 reps



3. ● 10 reps
● 10 reps
● 10 reps

Trappemaskine



1. 0:20 min

Notes:

du må gerne tage crosstraineren i stedet for - eller dele tiden op

Aktiv hviledag - Walk

Det her er din aktivehviledag, du skal ikke styrke træne, men jeg vil gerne have du kommer ud at gå en tur så du kan holde dig aktiv

Distance: 6 km

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 undgår skader.

Lying leg curl



1.	10 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40

Notes:

Hold hoften i puden, det gør at du ikke bruger lænden til at trække med.
Lad fødderne pege op af, det vil give dig bedre kontakt til dit baglår.
Puden skal IKKE op og ramme ballerne, så ikke kast vægten op, fokuserer på at træk med dine baglår, og mærk dem arbejde. Så træk den så højt op som du kan ved udelukkende at bruge dine baglår. når du ikke kan trække den helt op mere, trækker du kun dertil hvor dine baglår kan få den op.

OBS: hvis du står op, med samlet ben, helt oprejst, og prøver at føre din hæl op til ballen, så kan du se hvor lang dit baglår kan trække. det er altså kun dertil du kan trække vægten uden at bruge lænden til at trække med.

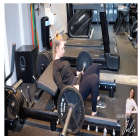
Exercise notes:

Lying leg curl

Hold hoften i puden, det gør at du ikke bruger lænden til at trække med.
Lad fødderne pege op af, det vil give dig bedre kontakt til dit baglår.
Puden skal IKKE op og ramme ballerne, så ikke kast vægten op, fokuserer på at træk med dine baglår, og mærk dem arbejde. Så træk den så højt op som du kan ved udelukkende at bruge dine baglår. når du ikke kan trække den helt op mere, trækker du kun dertil hvor dine baglår kan få den op.

OBS: hvis du står op, med samlet ben, helt oprejst, og prøver at føre din hæl op til ballen, så kan du se hvor lang dit baglår kan trække. det er altså kun dertil du kan trække vægten uden at bruge lænden til at trække med.

Hip Thrust



1.	15 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40
4.	10 reps	00:40

Notes:

Placer fødderne i pladen med hoftebredde og med vægten på hele foden, dine fødder skal være tilpas tæt på til at du har 90 grader i knæhasen når du kommer op og ligger vandret.
Placer dine skulderblade på bænken, så du ligger lige omkring der hvor bh'en lukkes
Hagen skal være ned mod brystet hele tiden, så du får en fin dobbelt hage.

Sørg for når du udføre øvelsen at din ryg er ret og så du ikke svajer. Så kom helt ned med kroppen så du har en lige position i ryggen, og så du ikke kun laver et vip med lænden. og så kom helt op til vandret, eller lige over så du kan spænde maksimalt i ballerne.

Exercise notes:

Hip Thrust

Placer fødderne i pladen med hoftebredde og med vægten på hele foden, dine fødder skal være tilpas tæt på til at du har 90 grader i knæhasen når du kommer op og ligger vandret.
Placer dine skulderblade på bænken, så du ligger lige omkring der hvor bh'en lukkes
Hagen skal være ned mod brystet hele tiden, så du får en fin dobbelt hage.

Sørg for når du udføre øvelsen at din ryg er ret og så du ikke svajer. Så kom helt ned med kroppen så du har en lige position i ryggen, og så du ikke kun laver et vip med lænden. og så kom helt op til vandret, eller lige over så du kan spænde maksimalt i ballerne.

RDL



1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Notes:

Placer fødderne i hoftebredde, hold ryggen ret, og brystet højt.
Dine ben skal være forholdsvis strakte ben, med kun et lille buk i benet.
hav hele vægten på foden, men pres op med hælen- skyd hoften så meget tilbage som du kan så du får et optimalt stræk i baller og baglår. undlad at kom helt op og skyd hoften frem, men bliv lidt fremme så du hele tiden har kontakt til dine baglår og baller.
RDL er ikke en spænding øvelse, derfor skal du ikke mærke det brænde. og derfor skal du ikke frem og klemme ballerne sammen.

Exercise notes:

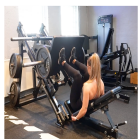
RDL

Placer fødderne i hoftebredde, hold ryggen ret, og brystet højt.
Dine ben skal være forholdsvis strakte ben, med kun et lille buk i benet.
hav hele vægten på foden, men pres op med hælen- skyd hoften så meget tilbage som du kan så du får et optimalt stræk i baller og baglår. undlad at kom helt op og skyd hoften frem, men bliv lidt fremme så du hele tiden har kontakt til dine baglår og baller.
RDL er ikke en spænding øvelse, derfor skal du ikke mærke det brænde. og derfor skal du ikke frem og klemme ballerne sammen.

Shaped by Julie

Træningsplan

● Leg Press → ● Walking lunges



1.	● 10 reps	01:00
	● 10 reps	01:00
2.	● 10 reps	01:00
	● 10 reps	01:00
3.	● 10 reps	01:00
	● 10 reps	01:00

Notes:

1#

Placer dine fødder midt på pladen, så du danner 90 grader ved din knæhase når du køre pladen ned mod brystet. Sørg for at hele vægten på foden, så hverken tær eller hæl slipper pladen og press så med hælen.

Kør øvelsen kontrolleret, både på vej ned og på vej op. Så "langsomt" ned, marker 1 sek i bunden, aktiver og pres så op. Undlad at kom op og over skræk i knæet! Undlad at holde pause i top eller bund.

2#

sørg for at gå med lange skridt, og kom så dybt du kan, så du får strukket din balle muskel godt.

10 skridt hver vej

Exercise notes:

Leg Press

placer dine fødder mit på pladen, så der er 90 grader ved dit knæ når du køre pladen ned mod dig. hav hele vægten på foden og press med hælen.

kør kontrolleret, både på vej ned og på vej op.

Walking lunges

Hold kroppen oprejst. Træd et godt skridt frem, så du komme ned til jorden med det bagerste knæ., og så du kan mærke et godt stærk i ballen. sørg for at have hele foden godt placeret i gulvet på det ben der er fremme, og skub dig op og frem i en flydende bevægelse som når man går fremad.

Cable kick backs



1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Notes:

Placer din ankel strop omkring anklen så den sidder tæt til. spænd dig fast til krogen og træd et skridt tilbage, let foroverbøjet med overkroppen. sørg nu for at stå ret med overkroppen, og tænk navlen ind i ryggen, det gør at du laver et lille krum i lænden, og derfor sætter den ud af spil, så du ikke trækker med lænden.

sørg for ikke at sving / kaste benet tilbage, da du så vil svaje og bruge lænden. så stille, og kør øvelse en kontrolleret så du udelukkende arbejder med ballen. kom op og hold spændet i 1-2 sek, og kør kontrolleret tilbage, kun kom lige ud for det andet ben og ikke længere frem, da du ellers taber tension i ballen.

Exercise notes:

Cable kick backs

Placer din ankel strop omkring anklen så den sidder tæt til. spænd dig fast til krogen og træd et skridt tilbage, let foroverbøjet med overkroppen. sørg nu for at stå ret med overkroppen, og tænk navlen ind i ryggen, det gør at du laver et lille krum i lænden, og derfor sætter den ud af spil, så du ikke trækker med lænden.

sørg for ikke at sving / kaste benet tilbage, da du så vil svaje og bruge lænden. så stille, og kør øvelse en kontrolleret så du udelukkende arbejder med ballen. kom op og hold spændet i 1-2 sek, og kør kontrolleret tilbage, kun kom lige ud for det andet ben og ikke længere frem, da du ellers taber tension i ballen.

Abductor



1. 20 reps
2. 20 reps
3. 20 reps

Notes:

Klem i ballerne hele tiden, på de første 10 skal du sidde yderligt på sædet, de næste 10-15 rep skal du sidde lænet tilbage i stolen

Cross



1. 0:20 min

Notes:

minimum level 8
du må gerne tage crosstraineren i stedet for - eller dele tiden op

Ryg & Skuldre

Husk at varm op i 10 min inden du begynder din styrke træningen.

fokus med træningen er at den skal være hård/tung og intens, så korte pauser, lidt færre reps men tungere.

MEN altid sørg for at køre øvelsen kontrolleret, altid teknik over hvor mange kg.

Assisted pullup



- | | |
|----|---------|
| 1. | 10 reps |
| 2. | 10 reps |
| 3. | 10 reps |

Lat Pull Down



- | | | |
|----|---------|-------|
| 1. | 12 reps | 00:40 |
| 2. | 10 reps | 00:40 |
| 3. | 10 reps | 00:40 |

Notes:

Tilføj en vægt som er tilpas tung, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik

Sæt dig ind og placer puden på dine lår så du sidder spændt nede. sæt dig tilpas lang nok ind, så når du trækker ned, vil kablet gå i en lige linje. hold ryggen ret, skuldrene tilbage og slap af i nakken, tag fat i hakket der hvor stangen laver et knæk, så hold ret bredt. træk ned til mellem hage og brystkasse. træk kontrolleret og lad din ryg arbejde, undlad at "kast" den ned, og igen kontrolleret op.

Cable row



- | | | |
|----|---------|-------|
| 1. | 12 reps | 00:40 |
| 2. | 10 reps | 00:40 |
| 3. | 10 reps | 00:40 |

Notes:

Tilføj en vægt som er tilpas tung, men kun tung nok til at du kan udføre øvelsen med god teknik.

Sæt dig på bænken og placer fødderne på pladsen foran dig, stræk benet så du kun har et let buk i knæet. hold nu kroppen oprejst, hold ryggen ret. træk nu grebet til dig, du skal trække ned til navlen, i det du trækker grebet til dig, hold brystet højt og skuldrene tilbage, og slap af i nakken. kørs nu kontrolleret frem igen, og mærk et stærk i din ryg (lat), kom let frem med overkroppen så du kan få et stort stræk, så du må gerne lade grebet trække dig lidt med frem så du får bukket lidt i hoften, tænk at du skal frem mod dine ankler

Shoulder press



1.	10 reps	00:40
2.	10 reps	00:40
3.	10 reps	00:40

Notes:

Indstil bænken på det næstsidste hak, så den næsten er helt lige. tag nogle håndvægte der er tilpas, så du bliver udfordret, men stadig kan køre øvelsen med god teknik. armene skal ud langs siden, men en smule frem med albuerne, så armene ikke er helt ude på siden af kroppen. pres nu håndvægten op over hoved, men undlad at vægtene støder sammen, så stop lige inden, sænk nu armen kontrolleret igen til du kommer ned til vandret

Video

Seated Dumbbell Shoulder Press



6 ways



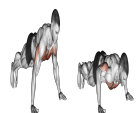
1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Front raise



1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Push ups



1.	10 reps
2.	10 reps
3.	10 reps

Trappemaskine



1. 0:20 min

Notes:

du må gerne tage crosstraineren i stedet for - eller dele tiden op

Aktiv hviledag

Trappemaskine



1. 0:35 min

Notes:

minimum level 8
du må gerne tage crosstraineren i stedet for - eller dele tiden op

Cross



1. 0:35 min

Cycling



1. 0:45 min

● Cable Crunch → ● Jack-knife → ● Leg raise

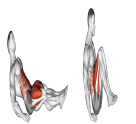


1.

● 10 reps

● 10 reps

● 10 reps

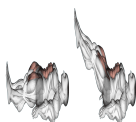


2.

● 10 reps

● 10 reps

● 10 reps



3.

● 10 reps

● 10 reps

● 10 reps

