



HELKROPPS TRENINGSPROGRAM



NYBEGYNNER

FÅ ALLTID VEILEDNING HVIS DU IKKE HAR TRENT MED APPARATER FØR

Øvelsene er merket med et tall. Dette tallet står på et apparat og er et forslag. Det er flere apparater som kan brukes til trening av samme muskelgruppe.

Varm opp på sykkel, tredemølle eller maskin i ca 5-10 min

Forside lår:

- (1) Beinpress 3 serier, 8-10 rep.
- (7) Tar hele låret

Bakside lår:

- (2) Lårcurls 3 serier, 8-10 rep.

Legger

- (Stå hvor du vil)Tåhev 3 serier, 8-10 rep.

Bryst:

- (3) Benkpress eller hantler(løse vekter) 3 serier, 8-10 rep.

Rygg:

- (4) Nedtrekk 3 serier, 8-10 rep.

Skuldre

- (5) Skulderpress 3 serier, 8-10 rep.

Biceps

- Curls (hantler eller stang) 3 serier, 8-10 rep.
- Stå rett og løft vekter eller stang opp foran deg, albue til kroppen hele tiden.

Triceps

- (6) Nedpress 3 serier, 8-10 rep.

Mage

- Crunches(ligg på gulv, ta "sit-ups") 3 serier, max rep.

En kan gjerne varme opp den muskelgruppen en skal trene med en serie med lettere vekter. Deretter tar en på så mye at en akkurat klarer antallet rep som er målet. Pausene mellom seriene bør ligge på ca 1 minutt. For å bli sterkere bør en trene gjennom programmet to ganger i uken (gjør gjerne mer) Samme muskelgruppe bør ikke trenes to dager etter hverandre. Hvis en blir hekta på mer trening bør en heller gå over til split-program, dvs. dele opp muskelgruppene på forskjellige treningsdager