

ØVELSESKARTOTEK – TEAMGYM LANDSHOLD!

ØVELSERNE ER OPDELT PÅ DELS UNDERKROP OG TRÆK-SKUB FOR OVERKROP

EN HEL RÆKKE AF ØVELSERNE TRÆNER MERE END ÉT ELEMENT

ØVELSERNE ER UNDEROPDELT MELLEM 'STYRKE' OG 'POWER' – PRIMÆRE OG SEKUNDÆRE FOR BEN/UNDERKROP

DER FINDES MANGE ANDRE GODE ØVELSER END DISSE UDVALGTE – MEN DISSE ER RIGTIG GODE ☺

FOR 'STYRKE' ØVELSERNE GÆLDER DET:

- ØVELSEN UDFØRES MED FOKUS PÅ GOD TEKNIK
- ØVELSEN UDFØRES TUNGT – DVS UDFØRELSEN ER RELATIVT LANGSOMT
- NÅR MAN SKAL TAGE FX 5 GENTAGELSER – SÅ VILLE MAN MAX KUNNE TAGE ~ 1 GENTAGELSE MERE

FOKUS: TUNG BELASTNING!

FOR 'POWER' ØVELSERNE GÆLDER DET:

- ØVELSERNE UDFØRES MED GOD TEKNIK
- ØVELSERNE UDFØRES MED FOKUS PÅ HASTIGHED – DVS UDFØRELSEN GÅR STÆRKT
- NÅR MAN SKAL TAGE FX 5 GENTAGELSER – VILLE MAN RET NEMT KUNNE TAGE 3-5 MERE, DOG IKKE MED SAMME HASTIGED

FOKUS: HØJ HASTIGHED!

FREM MOD NÆSTE SAMLING:

ØV DIG PÅ ØVELSERNE – LÆR TEKNIKKEN

- SÆT GRADVIS MERE BELASTNING PÅ FOR STYRKEØVELSERNE
- SÆT GRADVIS LIDT MERE BELASTNING PÅ MEN FOKUSER PÅ STOR HASTIGHED FOR POWERØVELSER

HAR DU IKKE TRÆNET 'RIGTIG' STYRKETRÆNING DIREKTE MÅLRETTET TG - ANBEFALES DET AT DU:

- LAVER 2 STYRKETRÆNINGSPAS/UGEN – SOM LIGNER DET PROGRAM VI LAVER TIL 1. SAMLING
- ER OBS PÅ AT DENNE TRÆNING IKKE BARE SKAL LIGGES OVENI DET DU/I ALLEREDE LAVER (VIS GERNE DIN TRÆNER DENNE SKRIVELSE – OG BED GERNE HAM/HENDE OM AT KONTAKTE MIG VED TVIVL)

HAR DU TRÆNET 'RIGTIG' STYRKETRÆNING SOM DEL AF DIN FYSISKE TRÆNING TIL TG - ANBEFALES DET AT DU:

- FORTSÆTTER SÅFREMT DET 'LIGNER' NOGET AF DET VI HAR ARBEJDET MED
- SNAKKER MED DIN FYSISKE TRÆNER OM DET VI HAR HAFT FOKUS PÅ TIL 1. SAMLING

GOD FORNØJELSE – GOD TRÆNING – GODE RESULTATER

Ben/underkrop

STYRKE - PRIMÆRE

Frontsquat (oprejt overkrop – kig frem – belastning på bageste halvdel af foden – 'sæt dig ned')



Back squat et også OK – hvis teknikken er god og man ikke 'blot' løfter med ryggen!

Dødløft (rank ryg – kig frem – stangen tæt på kroppen)



Dødløft med bænk (ryggen rank – kig frem – hold hænderne tæt på kroppen)



Ben/underkrop

STYRKE - SEKUNDÆRE

Bulgarian split squat (rank ryg – minimer presset på bageste løftede fod)



Hip thruster (hold stangen på plads med hænderne – kig frem – fødderne stabilt i jorden)



Nordic hamstring (hold kroppen i lige linje – ikke stritte numsen – hold imod)



Ben/underkrop

STYRKE - SEKUNDÆRE

1-bens dødløft (rank ryg – minimal belastning på bageste fod)



Ben/underkrop

POWER

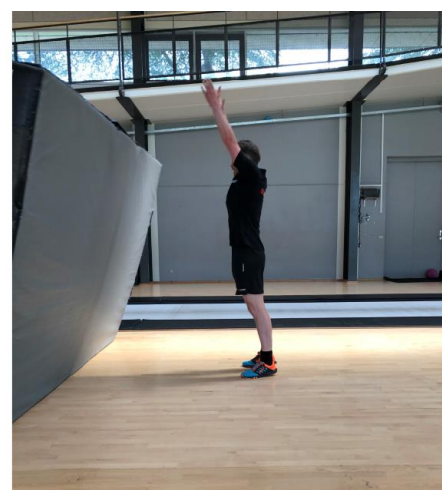
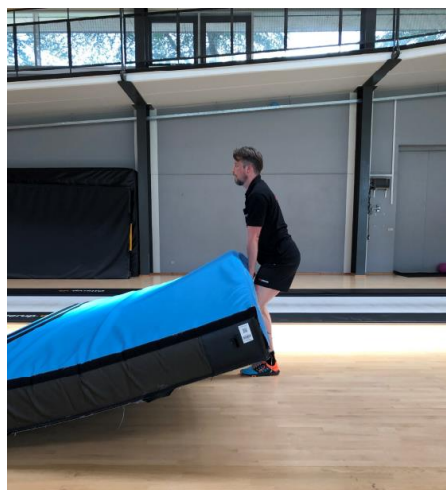
Træk fra blokke (rank ryg – stangen tæt på kroppen - hurtig optræk – brug ben og ryg)



Vend med bænk (rank ryg – tæt på bænk – 'grip' bænk efter vend med let bøjede ben inden du rejser dig helt)



Vend med tykmåtte (tæt på måtte – eksplosiv vend)



Ben/underkrop

POWER

Bagudkast m. bold (rank ryg – eksplosiv bagudkast – op af mur – brug ben og ryg)



Slam m. bold (kast bol hårdt i jorden – hør start position)



Træk/overkrop

STYRKE

Row (træk i rolig bevægelse – ekstra belastning ved en hævet eller ekstra vægt)



1- arm row (belastning styres ved vinkel – mere oprejst = lettere)



Kropshævninger i ribbe/stang/ringe....

FOTOGRAFEN ER PÅ VEJ 😊

Til denne kategori kan en række maskiner og vægte i fitnesscenteret ligeledes benyttes

Træk/overkrop

POWER

Elastiktræk (belastning så udførelsen kan være eksplosiv)



Til denne kategori vil en række øvelser fra 'Ben/underkrop' ligeledes trænes ryggen/bagsiden eksplosivt

Skub/overkrop

STYRKE

Armstrækkere med elastikmodstand (makker belastning kan også anvendes)



Bænkpres med stang, sandsætte, håndvægte

FOTOGRAFEN ER PÅ VEJ 😊

Til denne kategori kan en række maskiner og vægte i fitnesscenteret ligeledes benyttes

Skub/overkrop

POWER

Pivot pres (rank ryg – brug ben – pres ud i fuldt stræk)



Omvendt nordic (lig på jorden – pres eksplosivt op fra jorden – ryg ret – hjælp med baglår sidste stykke)



Rotationspres m bold (bolden skubbes hårdt ind i væg efter rotation i kroppen)



Skub/overkrop

POWER

Armstræk m elastik(omvendt) (armstræk med eksplosiv afsæt – rank ryg)

