

Funktionel træning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#comebackfitness

#COMEBACKFITNESS
Funktionel træning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

COMEBACK FITNESS

Nu er det igen muligt at dyrke fitness indenfor.
For at hjælpe jer godt i gang har vi udviklet et fire ugers
træningsprogram, som kan benyttes kvit og frit.

Vi håber, at det kan inspirere jer til at give jeres medlemmer
et godt comeback til træningen!

Vi tilbyder træningsplaner inden for:
Funktionel træning, Dance og Yoga,
og planerne er til dig, der er instruktør og som ønsker at
give dine deltagere nyt materiale.

God træning!

Funktionel træning
Udviklet af: Martin Dan Jørgensen
Udgivet af: Bevæg dig for – Fitness
Layout: DGI
Fotos: Privat

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

DGI



INTRODUKTION

Her er et fire ugers træningsprogram, så dine deltagere igen kan få sved på panden og komme godt i gang.

Programmet består af fire dele:

- En opvarmning med ledopvarmning og en pulssdel
- En styrkedel med tre øvelser, der kan skales til forskellige niveauer
- En workout med nye øvelser hver uge
- En udstrækning

God træning

OPVARMNING 1



Ledopvarmning

Udfør hver øvelse 30-60 sek.
Sørg for at skifte retning undervejs i hver øvelse.

- Håndledscirkler
- Albuecirkler
- Armsving
- Skulderrul
- Halve cirkler med nakken
- Overkropsrotationer
- Hoftrotationer
- Knæcirkler
- Ankelcirkler

Se opvarmningen https://youtu.be/N3KD5Cw_8Fw

OPVARMNING 2: FÅ PULSEN OP

VÆLG ENTEN A ELLER B

A: Reaktionsøvelser

Løb/jog på stedet. Træneren råber skiftevis enten "**Mave**," "**Ryg**" eller "**Hop**," hvorefter deltagerne gør følgende:

Mave:

Læg dig hurtigt ned på maven og rejs dig op igen.

Ryg:

Læg dig hurtigt ned på ryggen og rejs dig op igen.

Hop:

Hop så højt som muligt op i luften. Løb/jog videre på stedet lige så snart du lander.

Øvelserne laves i 30 sek., hvorefter der holdes 30 sek. pause. Gentages 2-4 gange.

Se video https://youtu.be/NypuWyfnQ_g

B: Øvelser til sang

Vælg en sang, hvor ét ord bliver sunget mange gange. Mens sangen spiller, skal deltagerne enten løbe/jogge på stedet, lave sprællemænd, lave skiløberen, tviste på stedet, skyggebokse eller lignende.

Træneren kan undervejs skifte mellem øvelserne. Hver gang titlen synges, udføres én gentagelse af en anden øvelse. Squats eller Burpees er oplagte øvelser til dette.

Se video <https://youtu.be/wv03hxCOKn0>

Sangforslag:

AC/DC med "Thunderstruck" (Her gælder både "Thunder" og "Thunderstruck")

Justin Bieber med "Sorry"

The Police med "Roxanne"

Pharrell Williams med "Happy" (Her gælder både "Happy" og "Happiness")

Eller enhver anden sang, hvor det samme ord bliver sunget adskillige gange.

STYRKE

Find et passende niveau til hver af de tre øvelser.
Antallet af sæt og gentagelser ændres for hver uge:

Uge 1:

2 sæt x 10-15 gentagelser af hver øvelse

Uge 2:

3 sæt x 8-12 gentagelser af hver øvelse

Uge 3:

3 sæt x 10-15 gentagelser af hver øvelse

Uge 4:

4 sæt x 8-12 gentagelser af hver øvelse

Øvelse 1: Squat

- Niveau 1: Almindelig Squat
- Niveau 2: Split Squat
- Niveau 3: Bulgarian Split Squat

Se video <https://youtu.be/iOzFIEMB-3w>



OPVARMNING - STYRKE (FORTSAT)

Øvelse 2: Pushup

- Niveau 1: Pushup op ad væg (jo højere, jo nemmere)
- Niveau 2: Almindelig Pushup
- Niveau 3: Pushup med fødderne løftet

Se video <https://youtu.be/fPFTibOx15c>



Øvelse 3: Bækkenløft

- Niveau 1: Bækkenløft
- Niveau 2: Bækkenløft på hælene
- Niveau 3: 1-bens Bækkenløft

Se video <https://youtu.be/uilpZMOZUfs>



WORKOUT

Uge 1:

16 min EMOM ("Every minute on the minute" Arbejd 40 sek. og hold pause 20 sek.)

1. min: 40 sek. Mountain Climbers
2. min: 40 sek. Wall Sit
3. min: 40 sek. Russian Twist
4. min: 40 sek. Rygbøjninger

Se video <https://youtu.be/1CyBhNisK78>



Uge 2:

Intervaller af 30 sek. arbejde/15 sek. pause

- 30 sek. Down-Ups
- 15 sek. pause
- 30 sek. Lunges
- 15 sek. pause
- 30 sek. Planke
- 15 sek. pause
- 30 sek. Dips
- - 15 sek. pause
- Lav 5 runder i alt

Se video <https://youtu.be/QurhQj4qkIY>



WORKOUT (FORTSAT)

Uge 3:

- 3 x Tabata med 1 min. pause imellem
- 20 sek. Sprællemænd
- 10 sek. pause
- 20 sek. Sprællemænd
- 10 sek. pause
- 20 sek. Skuldertaps
- 10 sek. pause
- 20 sek. Skuldertaps
- 10 sek. pause
- 20 sek. Mavebøjninger
- 10 sek. pause
- 20 sek. Mavebøjninger
- 10 sek. pause
- 20 sek. Rygbøjninger
- 10 sek. pause
- 20 sek. Rygbøjninger
- 1 min pause
- Lav 3 runder i alt

Se video <https://youtu.be/FeDS5GvWMGU>

Uge 4:

- 12 min AMRAP ("Lav så mange runder på 12 minutter som muligt")
- 8 Burpees
- 16 Op-ned planke
- 24 Luges

Se video <https://youtu.be/vo0mtrPdDrY>



UDSTRÆKNING

Udfør hver øvelse 1-2 min. Sørg for at skifte side undervejs

- Bryststræk på væg
- Stræk af triceps
- Stående lårstræk
- Siddende baglårsstræk
- Liggende ballestræk
- Stræk af læg op ad væg

Se video <https://youtu.be/dPw06vkvp2E>

