



FIT2GO

12 UGERS TRÆNINGSPLAN til Fit2Go

Fit2Go er udviklet af GymDanmark.

Fotos og videoer: Sjørt A/S

Grafik & tryk: Bording Danmark

12 UGERS TRÆNINGSPROGRAM til Fit2Go

Denne oversigt giver et overblik over de 12 uger. Hver uge har sit eget tema og WOD-format (Work-out of the Day), som tilsammen sikrer en alsidig træningsoplevelse med fokus på både styrke, kondition, fællesskab og teknik.

Forløbet er bygget op, så deltagerne gradvist bliver introduceret til forskellige træningsformer og intensitetsniveauer – fra en rolig opstart i uge 1 til en energifyldt finaletræning i uge 12. Træningen kan tilpasses forskellige niveauer og kan gennemføres både inde og ude – med eller uden udstyr.

UGE	TEMA	WOD-FORMAT
1	Kom godt i gang	AMRAP – 20 min.
2	Styrke & stabilitet	Emom – 25 min.
3	Pulstræning	For Time – 4 runder
4	Makkertræning	You-go-I-go – 20 min.
5	Teamstyrke & teknik	Chipper – 3 og 3
6	Udendørs & fællesskab	Chipper – holdversion
7	Tempo & udfordring	For Time – 4 runder
8	Interval & power	5x45 sek. intervaller
9	Flow & kondition	AMRAP – 20 min.
10	Ekspllosiv kontrol	For Time – 4 runder
11	Udholdenhed & styrke	You-go-I-go – 5 runder
12	Sjov & finale	Stationstræning – 4 runder

INSPIRATIONSLISTE med udstyret fra Fit2Go

Når du har implementeret øvelser fra de forskellige øvelseskategorier, kan du søge inspiration i den følgende liste for at skabe variationer i dine WOD's.

Øvelserne tager udgangspunkt i udstyret fra Fit2Go-konceptet og kan give dine træninger variation. Husk ved implementering at din WOD stadig har implementeret øvelser fra forskellige bevægelses-

kategorier, således en så stor del af kroppen trænes så meget som muligt.

Disse øvelser kan kombineres i WODs eller bruges separat til at træne specifikke færdigheder. Instruktører skal sikre, at deltagerne udfører dem med korrekt teknik for at maksimere udbyttet og minimere risikoen.



INSPIRATIONSLISTE med udstyret fra Fit2Go

DUMBBELLS

Dumbbells/håndvægte er alsidige og perfekte til at træne hele kroppen med fokus på styrke, kraft og udholdenhed. Bruges oftest til pres, rows, Squat, thrusters og m.m. Start med en vægt, hvor 8-10 gentagelser er udfordrende, men teknisk sikre.

Dumbbell Squat	Hold en dumbbell i hver hånd ved skuldrene eller langs siden. Bøj knæ og hofter for at sænke dig i en Squat/sidde i hug, hold ryggen ret, og rejs dig op igen.
Dumbbell Lunge	Hold dumbbells i hænderne, træd fremad i et lunge, så det forreste knæ bøjes til 90 grader, og skift ben.
Dumbbell Deadlift	Hold dumbbells foran lårene, bøj hofter og knæ let, sænk dumbbells mod gulvet med ret ryg, og rejs dig op ved at strække hofterne.
Dumbbell Row	Bøj forover med dumbbells i hænderne, og træk dem op mod den nederste del af brystet ved at klemme skulderbladene sammen.
Dumbbell Shoulder Press	Hold dumbbells ved skuldrene, pres dem op over hovedet, og sænk dem langsomt tilbage.
Dumbbell Snatch	Løft en dumbbell fra gulvet til over hovedet i en eksplosiv bevægelse ved at bruge hofter og ben.
Dumbbell Farmer's Walk	Hold tunge dumbbells i hænderne, og gå en bestemt distance for at træne greb og stabilitet.
Dumbbell Goblet Squat	Hold en dumbbell ved brystet med begge hænder, og udfør en Squat ved at sænke hofterne tilbage og ned.
Dumbbell Bent-Over Row	Hold dumbbells i hænderne og lad dem hænge, bøj dig forover med let bøjet ben og træk nu dumbbellsene op til brystet og sænk igen. Hold ryggen ret.
Dumbbell Renegade Row	I en push-up-position med hænder på dumbbells, træk en dumbbell op mod hoften, mens du stabiliserer med den anden arm.
Dumbbell Step-Up	Hold en dumbbell i hver hånd, træd op på en bänk eller stepbänk, og træd ned igen. Skift ben.
Dumbbell Calf Raise	Hold dumbbells ved siden, stå på tæerne, og sænk hælene kontrolleret.
Dumbbell Russian Twist	Sid på gulvet med bøjede knæ, hold en dumbbell med begge hænder, og roter overkroppen fra side til side.
Dumbbell Thruster	Hold dumbbells ved skuldrene, udfør en Squat, og pres derefter dumbbellsene op over hovedet, mens du rejser dig.
Dumbbell Clean and Press	Løft dumbbellsene fra gulvet til skuldrene (clean), og pres dem derefter op over hovedet.
Dumbbell Devil's Press	Start med dumbbells på gulvet. Placer hænderne på dem, udfør en burpee, og ved oprejsning snatch dumbbellsene over hovedet. Sænk og gentag.



INSPIRATIONSLISTE

med udstyret fra Fit2Go

WALL BALLS

Wall Balls er medicinbolde, der bruges til at træne styrke, kraft og koordination, ofte med fokus på hele kroppen. Til nybegyndere er en lav kastehøjde og lav vægt en god idé.

Wall Ball Shot	Hold bolden ved brystet, udfør en Squat, og kast bolden op mod et mål på væggen (typisk 2,5-3 meter højt). Fang bolden og gentag.
Wall Ball Clean	Løft bolden fra gulvet til skuldrene i en clean-bevægelse ved at bruge hofter og ben.
Wall Ball Thruster	Bolden holdes ved brystet, udfør en Squat, og pres bolden op over hovedet, mens knæ og hofte rettes helt ud til stående.
Wall Ball Sit-Up	Lig på ryggen med bolden over hovedet, udfør en sit-up, og kast bolden mod væggen ved toppen af bevægelsen.
Wall Ball Russian Twist	Sid på gulvet med fødderne løftet, hold bolden, og roter overkroppen fra side til side.
Wall Ball Overhead Throw	Hold bolden med begge hænder, og kast den over hovedet mod væggen.
Wall Ball Slam	Løft bolden over hovedet og smæk den ned i gulvet så hårdt som muligt.
Wall Ball Squat Throw	Hold bolden ved brystet, udfør en Squat, og kast bolden opad mod væggen, mens du rejser dig.
Lying Wall Ball Push Throw	Læg dig på gulvet, hold bolden ved brystet, bøj let i knæene, og send bolden afsted i en horisontal retning og grib den igen.
Wall Ball Lateral Throw	Stå sidelæns til væggen, hold bolden med begge hænder, og kast den lateralt/sidelæns mod væggen. Fang den på returen.

INSPIRATIONSLISTE med udstyret fra Fit2Go

JUMP ROPES

Jump ropes/sjippetov er ideelle til at forbedre kardiovaskulær udholdenhed, koordination og fodarbejde. Bruges ofte i opvarmning og til konditionsintervaller. I praksis er det en god idé at have flere længder klar og hjælpe med tilpasning.

Single Leg Jump	Hop på ét ben ad gangen for at udfordre balance og styrke i underkroppen.
Double Unders	Lav to omdrejninger med rebet pr. hop. Kræver timing og hurtige håndled.
High Knees Jump	Løft knæene højt foran dig, mens du hopper, for at aktivere core og hoftebøjere.
Criss-Cross Jump	Kryds armene foran kroppen, mens rebet passerer under fødderne, og åbn dem igen.
Alternating Foot Jump	Hop ved at skifte mellem højre og venstre fod, som om du løber på stedet.



INSPIRATIONSLISTE med udstyret fra Fit2Go

STRENGTH BAND

Lange træningselastikker giver mulighed for styrke-, mobilitets- og stabilitetstræning af hele kroppen. De er nemme at tilpasse i intensitet ved at gribe tættere på ankerpunktet eller skifte hårdhed. De kræver blot et solidt ankerpunkt, som fødder, dørhåndtag, ribbe eller stolper.

Band Pull-Apart (god til opvarmning)	Hold elastikken med strakte arme foran kroppen. Træk elastikken ud til siden, og klem skulderbladene sammen.
Banded Pallof Press (god til opvarmning)	Fastgør elastikken i siden af kroppen (vandret). Hold den foran brystet med begge hænder, og stræk armene frem uden at rotere kroppen.
Banded High Row	Fastgør elastikken i øjenhøjde. Træk elastikken mod ansigtet med albuerne højt og bredt.
Banded Low Row	Fastgør elastikken i brysthøjde. Træk elastikken mod den nedre del af brystet. Kan evt. laves siddende.
Banded Bent-Over Row	Træd på elastikken og bøj dig forover med brystet holdt højt. Tag fat om elastikken og træk til brystet.
Resisted Sprint	En tager en elastik om livet, imens makkeren holder fat i elastikken bag ved den første person. Det gælder nu for den første at sprinte fremad imens makkeren forsøger at holde personen tilbage.
Banded Squat	Stå på elastikken med fødderne i skulderbredde fra hinanden, og hold elastikken ud for skuldrene. Udfør en Squat.



INSPIRATIONSLISTE

med udstyret fra Fit2Go

EGEN KROPSVÆGT

Øvelser med egen kropsvægt er fundamentale i funktionel fitness og kræver minimalt eller intet udstyr. De er ideelle til at træne styrke, udholdenhed og mobilitet. Kropshævnninger (pull-ups) er inkluderet for at træne overkroppen.

Push-Up	Start i en plankeposition med hænderne i skulderbredde fra hinanden. Sænk kroppen kontrolleret ned ved at bøje albuerne, og pres op igen.
Pull-Up	Hæng i en stang med hænderne lidt bredere end skulderbredde. Træk dig op, indtil hagen er over stangen, og sænk kontrolleret ned.
Dips	Brug parallelle stænger eller en bænk. Sænk kroppen ved at bøje albuerne, og pres op igen.
Plank	Hold en plankeposition på underarmene eller hænderne med kroppen i en lige linje fra hoved til hæle.
Burpee	Fra stående position, squat ned i knæene, hop ned i en plankeposition, lav en push-up, hop tilbage til squat, og hop op med hænderne over hovedet.
Air Squat	Stå med fødderne i skulderbredde fra hinanden, Squat ned ved at bøje knæ og hofter, hold ryggen ret, og rejs dig op igen.
Lunge	Træd fremad med et ben, bøj begge knæ til 90 grader, og skift ben.
Mountain Climber	I en plankeposition, træk knæene skiftevis op mod brystet i et hurtigt tempo.
Handstand Hold	Stå på hænder mod en væg eller frit, hold kroppen strakt.
Hollow Body Hold	Lig på ryggen, løft hoved, skuldre og ben fra gulvet, og hold en "banan-form" med kroppen.
Superman	Lig på maven, løft arme og ben fra gulvet samtidigt, og hold i et par sekunder.
Pistol Squat	Stå på ét ben, stræk det andet ben fremad, og Squat ned på det stående ben.
Hollow Rock	Lig på ryggen i en hollow body-position (arme strakt over hovedet, ben strakt og løftet fra gulvet). Rul frem og tilbage, mens du holder positionen.
Handstand Push-Up	Fra en håndstand-position mod en væg, sænk hovedet til gulvet ved at bøje albuerne, og pres derefter tilbage til startpositionen.
Box Jump	Fra en stående position, hop op på en kasse eller platform, land med begge fødder, og træd eller hop derefter ned.
Toes-to-Bar	Hæng fra en stang, løft benene op for at røre tæerne til stangen, og sænk derefter tilbage.
Wall Walk	Start i en push-up-position med fødderne mod en væg, gå med fødderne op ad væggen, mens du går med hænderne tættere på væggen, og end i en håndstand-position.

INSPIRATIONSLISTE med udstyret fra Fit2Go

EGEN KROPSVÆGT

Øvelser med egen kropsvægt er fundamentale i funktional fitness og kræver minimalt eller intet udstyr. De er ideelle til at træne styrke, udholdenhed og mobilitet. Kropshævninger (pull-ups) er inkluderet for at træne overkroppen.

L-Sit	Brug parallelle stænger eller gulvet, løft kroppen fra jorden med strakte arme, og hold benene strakt ud foran dig.
Broad Jump	Stå med fødderne i skulderbredde fra hinanden, bøj knæene, og hop fremad så langt som muligt. Land blødt og kontrolleret.
Burpee Broad Jump	Kombination af burpee og broad jump. Stå med fødderne i skulderbredde fra hinanden, bøj knæene, og hop fremad så langt som muligt. Foretag en burpee ved at squatte ned i knæene, hop ned i en plankeposition, lav en push-up, hop tilbage til squat, og hop herefter ikke op men fremad og land med fødderne i skulderbredde.
Kipping Pull-Up	Hæng fra en stang, brug en svingbevægelse med hofter og skuldre for at trække dig op, indtil hagen er over stangen, og sænk tilbage.
Tuck Jump	Fra stående position, hop op og træk knæene mod brystet i luften, land så blødt som muligt og gentag.
Partner inverted rows	En lægger sig fladt på gulvet og strækker hænderne i vejret, imens en partner stiller sig let bøjet over sin makker og griber fat i hænderne. Den, der ligger ned, skal nu hive sig så langt op som muligt.





FIT20

