



UDENDØRS FITNESS

Træningsplan til 4 uger



GymDanmark
gymnastik & fitness

INTRODUKTION

Her finder du et fire ugers udendørs træningsprogram uden udstyr. Træn i det fri og nyd lyset og den friske luft, mens du får sved på panden.

PROGRAMMET BESTÅR AF FIRE DELE:

- 1 En to-delt opvarmning
- 2 En styrkedel, hvor den enkelte vælger 2-3 øvelser efter niveau
- 3 En workout med nye øvelser hver uge
- 4 En udstrækning

God træning!

Udendørs fitness

Udviklet af: Martin Dan Jørgensen

Udgivet af: GymDanmark

Opvarmning

Del 1: Dynamisk opvarmning

UDFØR HVER ØVELSE OVER EN DISTANCE SVARENDE TIL CA. 10-15 METER

- **Gående baglårsstræk** (Walking toe touch)
- **Gående knæ-til-bryst** (Walking knee tuck)
- **Gående forlårsstræk** (Walking flamingo stretch)
(kender du den ikke: Tag fat i din højre ankel med din højre hånd og træk din ankel mod din bagdel, så du mærker et kort stræk på forlåret. Slip strækket og tag et skridt frem på højre fod. Gentag på venstre side og fortsæt indtil du har gået de 10-15 meter.)
- **Spark ben op til modsatte hånd**
(Frankenstein walk)
- **Andegang** (Duck walk) – (kender du den ikke: Sæt dig i en squat eller så lavt du komfortabelt kan. Gå fremad med venstre fod og derefter højre fod. Sørg for at holde din vægt på dine hæle, mens du går. Fortsæt med at bevæge dig fremad på denne måde i de 10-15 meter.)
- **Længdespring** med afsæt på begge ben
(Broad Jump)
- **Sidelæns løb højre** med benkryds
(Carioca/Grapevines højre)
- **Sidelæns løb venstre** med benkryds
(Carioca/Grapevines venstre)
- **Høje knæ** (High knees)
- **Spark bagi** (Butt kicks)
- **Gadedrengeløb** (Skips)



Opvarmning

Del 2: Tabata opvarmning

LAV TRE RUNDER

20 sek. høj planke med skulderklap

10 sek. pause

20 sek. cossack squats (kender du den ikke: Stå med god bredde mellem fødderne. Tæerne må godt pege lidt ud til siden. Begynd bevægelsen med at lægge vægt mod den ene side og sæt dig så dybt ned som muligt på det ene ben og det andet ben strakt ud til siden. Hele foden skal være i jorden)

10 sek. pause

20 sek. walkouts (stående med hænderne på jorden; gå ud i høj plankeposition og derefter tilbage)

10 sek. pause

20 sek. englehop

10 sek. pause



Styrke

VÆLG 2-3 AF FØLGENDE ØVELSER; SOM KAN LAVES PÅ FORSKELLIGE NIVEAUER, SÅ ALLE KAN VÆRE MED.

Ben

- Niveau 1: Squat
- Niveau 2: Split Squat (Sørg for at lave alle gentagelserne på begge ben)
- Niveau 3: Bulgarian Split Squat (Sørg for at lave alle gentagelserne på begge ben)

Overkrop

- Niveau 1: Armbøjning
- Niveau 2: Armbøjninger med hænderne hævet
- Niveau 3: Negative armbøjninger – Dips

Core

- Niveau 1: Planke (1 gentagelse = 3-5 sek.)
- Niveau 2: Side planke (1 gentagelse = 3-5 sek.)
- Niveau 3: Deadbug (kender du den ikke: Lig på ryggen med dine arme strakte lige op i luften. Bøj dine knæ til 90 grader, løft dine ben, så dine knæ er direkte over dine hofter. På en udånding skal du langsomt sænke din højre arm og venstre ben, indtil de er lige over gulvet. På en indånding, skal du bringe dem tilbage til startpositionen. Gentag på den modsatte side. Dette er 1 gentagelse.)

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



Workout

WORKOUT UGE 1

Fight Gone Bad

Lav tre runder

- 1 min. maks. gentagelser af Luges
- 1 min. maks. gentagelser af Mavebøjninger
- 1 min. max gentagelser af Armbøjninger
- 1 min maks. gentagelser af Rygbøjninger
- 1 min. maks. gentagelser af Burpees
- 1 min. pause

WORKOUT UGE 2

Lav to runder

- 100 Sprællemænd
- 90 sek. Planke
- 80 Luges
- 70 Mountain Climbers
- 60 Squats
- 50 Bækkenløft
- 40 Dips
- 30 Jumping Squats
- 20 Armbøjninger
- 10 Burpees

WORKOUT UGE 3

18 min

AMRAP ("As many reps/rounds as possible")

- 12 Squats
- 12 Dips
- 12 V-Ups
- 12 Down-Ups
- 12 Op-ned Planke

WORKOUT UGE 4

Del 1) 8 min.

EMOM ("Every minute on the minute")

- Lige minutter: 8-12 Burpees
- Ulige minutter: 10-20 Squats

Del 2) 8 min

EMOM ("Every minute on the minute")

- Lige minutter: 8-12 Armbøjninger
- Ulige minutter: 10-20 Luges



Udstrækning

Udfør hver øvelse 1-2 min.

Sørg for at skifte side undervejs

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

