



FUNKTIONEL TRÆNING

Træningsplan til 4 uger



GymDanmark
gymnastik & fitness

INTRODUKTION

Dette er et fire ugers træningsprogram til instruktører, der underviser i funktionel træning.

Er du i tvivl om nogle af øvelserne, er der link til videoer.

PROGRAMMET BESTÅR AF FIRE DELE:

- 1 En opvarmning med en ledopvarmning og en pulsdal
- 2 En styrkedel med tre øvelser, der kan skaleres til forskellige niveauer
- 3 En workout med nye øvelser hver uge
- 4 En udstrækning

God træning!

Funktionel træning

Udviklet af: Martin Dan Jørgensen

Udgivet af: GymDanmark

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
- Hofterotationer
- Knæcirkler
- Ankelcirkler

[Se opvarmningen her](#)



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 skal:

Mave:

Lægge sig hurtigt ned på maven og rejse sig op igen.

Ryg:

Lægge sig hurtigt ned på ryggen og rejse sig op igen.

Hop:

Hoppe så højt som muligt op i luften. Løb/jog igen efter landing.

Øvelserne laves i 30 sek., hvorefter der holdes 30 sek. pause.

Gentages 2-4 gange.

[Se video](#)

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.

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

Se [video](#)

Sangforslag:

"Thunderstruck" med AC/DC

(Her gælder både "Thunder" og "Thunderstruck")

"Sorry" med Justin Bieber

"Roxanne" med The Police

"Happy" med Pharrell Williams

(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



Styrke (fortsat)

ØVELSE 1: SQUAT

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

[Se video](#)

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](#)



ØVELSE 3: BÆKKENLØFT

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

[Se video](#)



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](#)

UGE 2

Intervaller af 30 sek. arbejde/15 sek. pause
Lav 5 runder i alt

- 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

[Se video](#)



Workout (fortsat)

UGE 3

3 x Tabata med 1 min. pause imellem.
Lav 3 runder i alt

- 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

[Se video](#)

UGE 4

12 min AMRAP ("Lav så mange runder på 12 minutter som muligt")

- 8 Burpees
- 16 Op-ned planke
- 24 Luges

[Se video](#)

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](#)

