




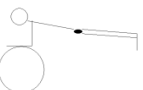

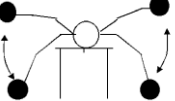




# DHF VM hold program 1a



## Træningsdagbog

Navn: \_\_\_\_\_

ØVELSE	Uge 25	Uge 26x2	Uge 27	Uge 27	Uge 28	Uge 29
<b>Frivend</b> <b>NB!</b> Trænes kun med tungere vægte, når træner har godkendt teknikken 	2x 5 reps med 6RM	2x 5 reps med 6RM	2x 5 reps med 6RM	2x 5 reps med 6RM	2x 5 reps med 6RM	2x 5 reps med 6RM
	<b>NB!</b> <b>Ekspløsv!</b>	<b>NB!</b> <b>Ekspløsv!</b>	<b>NB!</b> <b>Ekspløsv!</b>	<b>NB!</b> <b>Ekspløsv!</b>	<b>NB!</b> <b>Ekspløsv!</b>	<b>NB!</b> <b>Ekspløsv!</b>
<b>Squat</b> til 90gr. 3 sæt m. fri vægtstang. <b>Ekspløsvt opad!</b> 	3 x 6 RM Vægt/gent.:	3 x 6 RM Vægt/gent	3 x 6 RM Vægt/gent.:	3 x 6 RM Vægt/gent.:	3 x 6 RM Vægt/gent	3 x 6 RM Vægt/gent
<b>Dumbbellpress+</b> Bænkpres <i>eksplosivt</i> med efterfølgende pres opad med skuldrene. 	2 x 6 RM Vægt/gent	2 x 6 RM Vægt/gent.:	2 x 6 RM Vægt/gent	2 x 6 RM Vægt/gent	2 x 6 RM Vægt/gent.:	2 x 6 RM Vægt/gent.:
<b>Armstrækninger på Swiss ball.</b> (el. TRX evt vippebræt) 	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps
<b>Rygøvelse m.vægt</b> 3 serier af løft til vandret. I vandret stilling drejes en gang til højre og venstre 	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:
<b>Skulderbagside 1</b> Løft af håndvægte. 1 sæt med arme frem, 1 sæt med arme til siden. Skulderblade samles! 	3 x 8 RM Vægt/gent	3 x 8 RM Vægt/gent.:	3 x 8 RM Vægt/gent	3 x 8 RM Vægt/gent.:	3 x 8 RM Vægt/gent	3 x 8 RM Vægt/gent
<b>Situps m. skulderøvelse</b> 2x10 situps med 10/15/20 kg vægtskive i strakte arme over hovedet. 	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:	3 x 10 reps Kg:
<b>Haseøvelse</b> ”Nordic hamstring” 10 reps. Antal serier: 3 	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps
<b>Her vælges frit 1-2 ekstra øvelser efter eget behov. Snak med fys eller træner omvalg af øvelse.</b>						

### Vejledning til vægttræningen:

RM betyder ”repetitions maximum”, dvs. det antal gentagelser du kan tage med den givne vægt. Eksempel på hvordan du skal angive din træningsbelastning: Du kan løfte 55 kg nøjagtigt 8 gange, så er denne vægt 8 RM for dig. Skriv i skemaet således:

55

8 + 8 + 6

Så viser du, at du træner med en 8RM belastning, hvor du tager 8 reps med 55 kg i 1.sæt, 8 reps i 2.sæt, men eksempelvis kun 6 reps i 3.sæt.

Når du kan tage **mere** end 8 i 3.sæt skal du øge belastningen. Sådan styrer du, at du træner med den rigtige belastning.





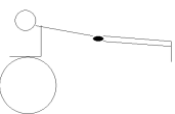

# DHF VM hold program 1a



## Træningsdagbog

<b>Opvarmning:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2 min Almindeligt løb suppleret med hælspark og knæløft</li> <li>2 min Løb med fintespring til siden og stabil landing på modsatte ben. <u>Kontroller at knæ ikke falder indad!</u></li> <li>2 x 10 meter dybe (til 90°) kænguru fjedrende og uden pause mellem hop, +2 x 10m dybe kænguru hop med sideforflytninger efter hvert andet spring. <u>Kontroller at knæ ikke falder indad!</u></li> <li>Overkropsopvarmning som du vil.</li> <li>Udspænding.</li> </ol>
--------------------	--

### Ekstra øvelser med skadesforebyggende effekt til frit valg

	Uge 25	Uge 26x2	Uge 27	Uge 27	Uge 28	Uge 29
<b>Skulder og arme</b>						
<b>Elastik øvelse</b> Udadrotation og indadrotation		3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps
<b>Core og skulder øvelse</b> Fra opad-rækkende til række langt ind under kroppen. Evt. med håndvægt!		3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:	3x 15 reps på hver arm. Håndvægt kg:
<b>Landingsbalance</b>						
<b>Indspring til landing</b> på et ben på BOSU. Hink fra Afstand på ca 75 cm eller ned fra bænk.	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben
<b>Max to-bens spring over kegle med 180° rotation.</b> Blød landing med knæ pegende lige frem.	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring
<b>Core stabilitetsøvelser</b>						
Core exercise 1: Planke på Swiss ball (el. TRX): Varierer med balance på skiftevis arm eller ben		3x 60 sek	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 80 sek
Core exercise 2: Sideliggende planke på BOSU ball, evt. med øverste ben løftet		3x 60 sek hver side				
<b>Ben</b>						
Haseøvelse ”Nordic hamstring” 10 reps. Antal serier: 2-3		2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps