

Student version

SDU, idræt

Af: nick rasmussen

Træningsprogram quad/hase, biceps/triceps



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Balancepude: etbens			3 sets x 10 reps eller benpres	Stå på balancepuden. Løft den ene fod og hold balancen på et ben. Bøj så langt ned i knæet som du kan og pres op igen. Hold
2 - Knæstående tricepspres 1			2 sets x 10 reps	Sid på knæene og hold albuerne tæt indtil kroppen. Pres ned således at armene strækkes helt. Vend helt tilbage til startstillingen
3 - LF: Knæstræk/Le			3 sets x 10 reps	Juster rygpuden så knæhaserne er i sædekanten. Juster fodpuden så den ligger behageligt over anklerne. Sid med bøjede knæ (ca
4 - BOSU: Dips 2			2 sets x 10 reps	Sid på hug foran BOSU-en, læn kroppen bagover og sæt armene på BOSU-en med fingrene pegende fremad. Løft op og hold
5 - Dødløft m/strakte ben			3 sets x 10 reps	Stå med stangen hængende foran hoften. Bøj overkroppen frem så langt som lårets hasemuskulaturen tillader det. Hold ryggen og
6 - Siddende enarms			2 sets x 10 reps	Sid med den ene arm hvilende mod sæderyggen og med fuld stræk i albuen. Tag fat i håndtaget, bøj albuen og pres helt op. Sænk
7 - Cybex: Prone Leg Curl 1			3 sets x 10 reps Ankelpude skal op på 1	Lig på maven med strakte ben og knæene lige udenfor sædekanten. Fiksér overkroppen med et greb om håndtagene. Pres anklerne
8 - Knæstøttend e			2 sets x 10 reps	Sid let foroverbøjet med den inaktive arm liggende på knæene, således at den støtter den aktive arm. Skulderen på den aktive arm
9 - Stående skulderløft 2			4 sets x 10 reps	Stå med et bredt greb om stangen og lad den hænge foran kroppen. Løft skuldrene op mod ørerne og sænk roligt tilbage.
10 - Maveliggend e etbensløft			3 sets x 10 reps	Lig på maven med hoftekanten inde på bænken. Stræk skiftevis benene bagud til de er i forlængelse af resten af kroppen.
11 - BOSU: Liggende			3 sets x 10 reps	Vend BOSU-en om. Lig på ryggen med bøjede knæ, armene langs gulvet og fødderne på BOSU-en. Træk nedre del af maven ind mod
12 - Cybex: Standing Calf			4 sets x 10 reps	Placér den forreste del af fødderne på fodbrættet. Stå med strakte ben og med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Pres op til