



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

- Dette dokument her skal hjælpe dig med at holde styr på dit styrketræningsprogram. Sådan at du ved hvor stor belastning og hvor mange repetitioner du skal tage for at opnå fremgang i dit program.
- Her kan du se et eksempel på brugen af skemaet:

Øvelsesfeltet:

Her står navnet på øvelsen. Der vil også stå et forslag til i hvilken indstilling maskinerne skal stå i de forskellige øvelser. De fleste navne på øvelserne vil være på engelsk. De er de samme navne som du finder i bogen "101 workouts", der ligger i styrkrummet.

De små fleter:

Her skriver du dato og belastning.

Kommentarfeltet:

Her skriver du evt. Hvad du skal huske i fremtiden, hvor mange repetitioner du skal udføre osv.

Øvelse:

kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|-----------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| Bænkpres: | 12/7 30 kg | 17/7 32,5 kg | 20/7 35 kg | | | | | | | | | | | | | | | <i>Husk håndstilling næste gang</i> |
|-----------|---------------|-----------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Benprogram:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Benpres-maskine (Leg press) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Spark-maskine (Leg extension) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hase-maskine (Leg curl) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lægmaskel- maskine | | | | | | | | | | | | | | | |
| Squat-tårnet | | | | | | | | | | | | | | | |
| Statisk squat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lægmaskel-øvelse rippe | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pilates balance- øvelse | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pilates hase-øvelse | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Brystprogram:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Brystpres med stang | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brystpres med håndvægte (vandret) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brystpres med håndvægte (inclined = op) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brystpres med håndvægte (declined = ned) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Flyes med håndvægte | | | | | | | | | | | | | | | |
| Flyes FT-360 (5B – bæk 8) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bryst press – chest press FT-360 (6C) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lav flye FT-360 – cabel crossover (8B) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lav bryst press FT-360 (9C) | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Low pully cable crossover FT-360 (2B) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dumbell Pullover Håndvægt | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bænkpres – smithmachine | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Skulder:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Håndvægte – side Dumbell lateral raise | | | | | | | | | | | | | | | |
| Håndvægte – forside Front raise | | | | | | | | | | | | | | | |
| Paveøvelse | | | | | | | | | | | | | | | |
| Håndvægte – bagside Rear-delt-flye | | | | | | | | | | | | | | | |
| Seated dumbell press (military press) | | | | | | | | | | | | | | | |
| EZ-bar upright row | | | | | | | | | | | | | | | |
| Standing rope cable raise FT-360 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vægtskive rundt om hovedet | | | | | | | | | | | | | | | |
| En-garde øvelse FT-360 (5C) | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Ryg:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| One arm dumbbell row | | | | | | | | | | | | | | | |
| Advanced pulldown - vandret | | | | | | | | | | | | | | | |
| Advanced pulldown – lodret | | | | | | | | | | | | | | | |
| Row-maskine Vandret | | | | | | | | | | | | | | | |
| Row-maksine lodret | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kropshævninger | | | | | | | | | | | | | | | |
| Caple pull | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rygbøjninger | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Bi-ceps – armbøjerer:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| EZ-bar preacher curl – underhånd | | | | | | | | | | | | | | | |
| EZ-bar preacher curl – overhånd | | | | | | | | | | | | | | | |
| High cable curl – pose curl | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cabel curl FT-360 Med reb | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sidende curl med håndvægt Concentration curl | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medicinbold kast | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21-øvelse | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Triceps – armstrækkeren:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Parallel bar dip (rygbøjningsmaskine) | | | | | | | | | | | | | | | |
| One arm cabel press Overhånd | | | | | | | | | | | | | | | |
| One arm cabel press underhånd | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rope pressdown – med reb FT-360 (10A) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lying EZ-bar extension | | | | | | | | | | | | | | | |
| Overhead extension | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dumbell kickback | | | | | | | | | | | | | | | |
| En-garde øvelse FT- 360 (5B) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Mave:

Øvelse:

Kommentare:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Seated knee-up | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hanging leg raise Evt. På rippe | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mavebøjninger på bænk | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sidemavebøjninger på bænk | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sidemavebøjninger FT-360 (1A) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sidetræk FT-360 (5B) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medicinbold sideøvelse | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mavebøjninger med bøjle | | | | | | | | | | | | | | | |
| Heals in the sky på bænk | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evt. ?? | | | | | | | | | | | | | | | |



STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Egne noter:

Her kan du evt. Skrive dine personlige programmer og andre ting ned som du skal huske: