

# Miks dit eget styrkeprogram

Hvis du træner 3 dage om ugen (eller mindre), så miks et program, der kommer hele kroppen rundt hver gang. Her guider vi til, hvad dit helkropsprogram bør indeholde.

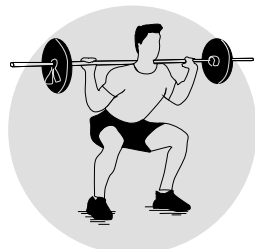
## FIND ØVELSER

Er du i tvivl om, hvordan du laver en øvelse, så find videoguiden og trin for trin-beskrivelser på [aktivtraening.dk](http://aktivtraening.dk).



### ØVELSE 1

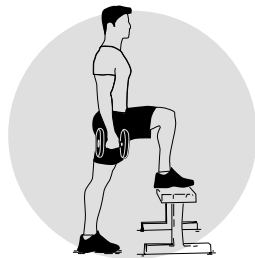
... for underkrop, forside



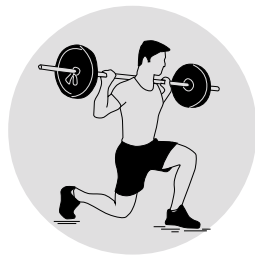
Squat



Benpres i maskine



Step-ups



Split squat

**TIP**

Step-ups kan laves på en bænk eller en solid kasse. Husk, det er forreste ben, der skal gøre arbejdet.

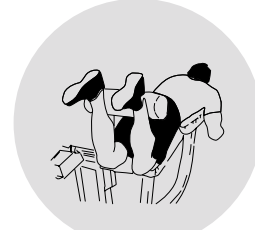
Dit valg: \_\_\_\_\_

### ØVELSE 2

... for underkrop, bagside



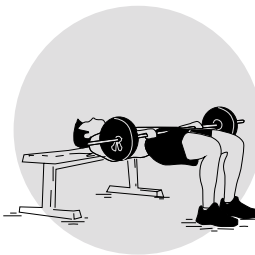
Dødløft



Prone leg curl i maskine



Rumænsk dødløft

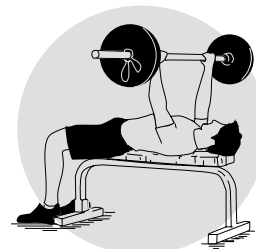


Hip thrusts

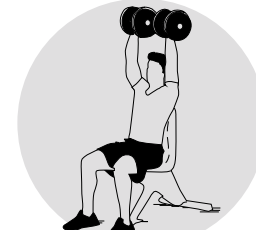
Dit valg: \_\_\_\_\_

### ØVELSE 3

... for overkrop, forside



Bænkpres



Skulderpres



Brystpres i maskine



Dips

Dit valg: \_\_\_\_\_

### ØVELSE 4 + 5

... for overkrop, bagside



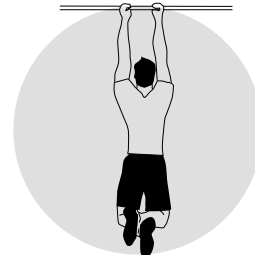
Bent-over row



Pull-down i maskine



Seated rows



Chin-ups

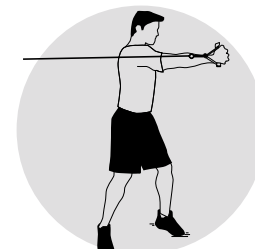
Dit valg: \_\_\_\_\_

**TIP**

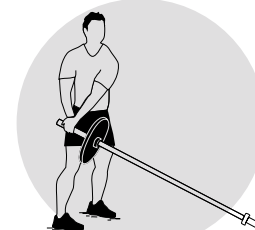
Et vertikalt træk som pull-down og en horisontal trækøvelse som seated rows supplerer hinanden godt.

### ØVELSE 6 + 7

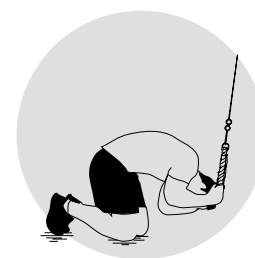
... for core



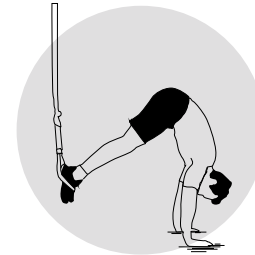
Cable rotation



Landmine twist



Crunches med kabel

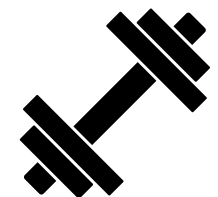


TRX pike

Dit valg: \_\_\_\_\_

**TIP**

Minimum én af dine coreøvelser kan med fordel være en rotationsøvelse.



## Bonus-øvelser

Er der muskelgrupper, du gerne vil give lidt ekstra opmærksomhed, så vælg evt. et par bonusøvelser til dem. Hvis du fx gerne vil have lidt mere fokus på arme, er et par isolationsøvelser for armene en god idé, også selvom du allerede træner dem med øvelser som bænkpres og chin-ups. Du er fint dækket ind med en bicepsøvelse som biceps curls, hammer curls eller preacher curls samt en tricepsøvelse som tricepspres i kabel eller overhead extension. **AT**

Dit valg: \_\_\_\_\_