

CYKEL RYTTER STYRKETRÆNING

Først og fremmest, tak for sidst! Det var en fornøjelse for Tommy og jeg at undervise jer, og gøre jer til ambassadører inde for dette nye spektrum af træning. For dem der er nye til træning (styrke og muskeltræning), altså har trænet aktivt i under 3-4 måneder, eller slet ikke træner, vil jeg anbefale at man tager øvelserne 2-3 gange af 10-15 gentagelser. Som i bemærkede i går, så rammer denne form for træning muskel hypertrofi området, altså vores muskler hypertroferer. Dette vil sige, at vores muskler udvikler sig og bygger masse på. Dette er vigtigt i starten af vores træning, da vi ikke er øvede nok og vores nervebaner / signaler ikke er godt nok udviklede, til at køre med tung vægt og 4-5 sæt af 4-6 gentagelser. Samtidig er vores teknik heller ikke god nok i starten, hvilket en del af jer oplevede under træningen. For at komme i gang med træningen, kræves det ikke at man er medlem af fitness centret (stærkt anbefalet!), men at lave følgende øvelser hjemme, som vi øvede i starten af træningen:

Hjemmeøvelser	Sæt X gent.
Squat	2 x 15
Jump Squat	2 x 15
One leg squat	2 x 10
Lunges	2 x 10
Planke	Så længe som muligt
Side planke	Lige på hver side
Armbøjninger	2 x 15

Første tanke for jer vil muligvis være "shit der er mange øvelser jeg skal igennem". Frygt ikke, de 3 øverste øvelser er variationer af hinanden, altså er squat blevet for nemt, laver i jump squats. Hvis jump squats er for nemt, laver i one leg squats. Ved lunges er min anbefaling, at man laver 2 x 10 til HVERT ben, altså 4 lunges i alt.

Fitness delen

Fitness øvelser	
Squat	3 x 10
Deadlift / dødløft	3 x 10
Lunges	2 x 10
Leg Curl	3 x 10
Leg Extension	3 x 10
Leg Press / benpres	3 x 10
"Læg" extension	3 x 12

Da vi i Fitness centret kan få en reel vægt på, en vægt der belaster os, kører vi lidt lavere gentagelser i de fleste øvelser, men flere sæt, dog ompænder det stadig muskeltræningsfeltet. Igen ser det ud til, at her er rigtig mange øvelser. Dette er dog kun et lille "bibliotek" for jer, så i kan vælge det antal øvelser som i har tid til på dagen. Jeg vil først og fremmest anbefale, at hvis tiden er den begrænsende faktor, så vælg frivægtsøvelserne (øvelser der ikke laves i maskiner). Når tid ikke er den begrænsende faktor, så vælg 3-4 øvelser og lav dem fuldt ud. Jeg vil altid anbefale, at man også laver lidt ekstern core træning, i form af nogle maveøvelser (enten i maskine eller frit) og samme med ryg.

Skriv endelig til mig, hvis i føler at i mangler noget eller kom og snak med mig i centret!

Mvh. Simon Højmark