



Så skal der trænes!

- Hvordan
- Hvor meget
- Hvornår
- Hvorfor
- Hvad med væggtab
- Løbe, cykle, styrketræne?



Grundlæggende 2 slags træning

- ▶ Vedholdenhed eller lav / medium intensivt træning
 - ▶ Forbrænder procentuelt mere fedt end proteiner
- ▶ HIIT – **H**igh **I**ntensivt **I**nterval **T**ræning
 - ▶ Forbrænder total set mest
- ▶ Vi vil gerne forbrænde fedt og kulhydrater
- ▶ Vi vil ikke forbrænde proteiner, da det er proteiner, der giver muskelmasse
- ▶ Muskelmasse er det, der forbrænder i det hele taget
- ▶ Fedtprocent er langt vigtigere end vægten!
- ▶ Altid meget bedre at træne end ikke træne!

Giver styrketræning øget kondition?

- ▶ Ja – og konditionstræning og styrketræning skal kombineres for at få det bedste, hurtigste (og letteste) udbytte
- ▶ Ja, fordi der er sammenhæng mellem vægt, fedtprocent og kondition
- ▶ Det er afgørende at bevare eller øge kroppens dyrebare muskelmasse
 - ▶ Hvis du taber dig ved at tabe muskelmasse gør stofskiftet ned
 - ▶ Når stofskiftet går ned skal du træne endnu mere for at tabe dig – eller spise endnu mindre
 - ▶ Når du træner mere og spiser mindre reduceres muskelmasse og stofskifte endnu mere
 - ▶ Pas på den onde skrue, der også medfører øjeblikkeligt vægtstigning, når du vil "leve normalt"

Slut med lavintens konditionstræning!

- ▶ Lavintens konditionstræning kræver, der trænes længe for at opnå god effekt
 - ▶ Lange træningspas betyder, at musklerne arbejder længe. Musklerne skal i lang tid have proteiner (der er benzine for musklerne)
 - ▶ Men du ønsker ikke at forbrænde protein og muskelmasse, men fedt og kulhydrater.
 - ▶ Tærer du på musklerne reduceres dit stofskifte og den onde cirkel starter
- ▶ Det er den samlede anvendte og forbrændte energimængde, der er interessant, og ved HIIT forbrændes mere energi!
 - ▶ Let aktiv kvinde forbrænder 900 kJ på 56 min ved træning 40% belastet
 - ▶ Dette forbrændes på 28 min ved 80% belastet (HIIT)



HIIT

- ▶ Øger stofskiftet markant i op til 48 timer efter træningen
 - ▶ Det er videnskabeligt bevist, at muskler og det generelle stofskifte reagerer sådan
- ▶ Har positiv indvirkning på mængden af kolesterol i blodet
- ▶ Har blodtrykssænkende virkning
- ▶ Forebygger Diabetes endnu bedre end generel motion
- ▶ Øger kroppens evne til iltoptagelse (kondital)
- ▶ Reducerer fedtdepoter = vægttab eller bedre forhold mellem fedt og muskler

HIIT – Hvordan er det mest effektivt?

- ▶ 3 ugentlig træningspas af 20 – 30 min varighed
 - ▶ Men så skal du også give den gas!
 - ▶ Det er vigtigt, at du under sprints løber fremme på foden, løfter knæene en smule højere op end ved normalt løb og tager armene med. Og så fuld power!
- ▶ Kombiner med styrketræning 2 andre uge dage
 - ▶ Gerne vægttræning
 - ▶ Træn mavemuskler og overkrop / skuldre / arme
 - ▶ Kan være uden redskaber – kroppen er "tung nok" – træen i serier 20 – 30 min.
 - ▶ Mavebøjninger
 - ▶ Siddende mavebøjninger
 - ▶ Ben løft
 - ▶ Armbøjninger o lign



Det er enkelt!

- ▶ Level 1, begynder:
Opvarmning: jog 5 min
HIIT: 8 x 30 sec sprints, 1 min gang mellem hver sprint
Cool Down: jog 5 min

- Level 2, motionist:
Opvarmning: jog 5 min
HIIT: 12 x 30 sec sprints, 1 min gang/jog mellem hver sprint
Cool Down: jog 5 min

- Level 3, veltrænet:
Opvarmning: jog 5 min
HIIT: 12 x 45 sec sprints, 1 min gang/jog mellem hver sprint
Cool Down: jog 5 min



Hvornår på dagen?

- ▶ Morgentraening giver mest!
 - ▶ Kroppens kulhydratdepoter er tømte, så kroppen går direkte i gang med at bruge fedtforbrænding
 - ▶ Forskning viser at effektiviteten kan være op til 3 gange så høj som eftermiddagstræning
 - ▶ Stofskiftet er sat i højt gear og holder det niveau hele dagen
 - ▶ Husk at drikke vand før og efter træningen

Mere om intervallerne

Kom tæt nok på maks. – og restituer

- ▶ 8 x 2 minutter med 1½ minuts pause
- ▶ 4 x 3 minutter med 3 minutters pause
- ▶ 5+4+3+2 minutter med 4, 3 og 3 minutters pause

- ▶ 12 x 1 minut med 30 sekunders pause
- ▶ 20 x 40 sekunder med 20 sekunders pause
- ▶ 30 x 30 sekunder med 20 sekunders pause.

- ▶ Maks puls: **$206 - (0,7 \times \text{din alder}) = \text{din maksimalpuls}$** . Kom på 85 – 90%
 - ▶ $206 - (0,7 \times 55) \times 0,85 = 142$ til 150

10 – 20 – 30 løb er det mest effektive!

- ▶ Løb herefter 10-20-30 i blokke på 5 minutter.
- ▶ 10-20-30-løb tages i omvendt rækkefølge, så du hvert minut løber:
 - 30 sekunder langsomt løb.
 - 20 sekunders løb ved moderat hastighed.
 - 10 sekunders spurt.
- ▶ Hold en pause på 2 minutter mellem blokkene. (gå rundt)
- ▶ Nybegynder 2 blokke pr træning
- ▶ Dommere som os 4 blokke
- ▶ De veltrænede op til 6 blokke
 - ▶ Når grupper, så vend efter det langsomme løb, så i mødes hvert minut ved start