



**SOPHIE RYTTER**

PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER


# Træningsprogram


## — begynder og let øvet



Dette træningsprogram er til dig, der gerne vil i gang med at styrketræne eller er relativt ny i fitnesscenteret. Dette program kan hjælpe dig mod en stærkere krop og mere energi i hverdagen, ved at skabe struktur i din træning. Du kommer gennem hele kroppen hver gang og ved altid hvad du skal lave inden du kommer til træning.

1

 @sophie\_rytter

 kontakt@sophierytter.dk



**SOPHIE RYTTER**

PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER

## Indhold

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Introduktion til programmet..... | 3 |
| Opvarmning .....                 | 4 |
| Forkortelser .....               | 5 |
| Programmets opbygning .....      | 5 |
| Træningsprogrammet.....          | 6 |



**SOPHIE RYTTER**

PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER

## Introduktion til programmet

Programmet består af 3 træninger om ugen, hvor du kommer gennem hele kroppen hver gang. Programmet er bygget op af relativt simple øvelser og består af både maskiner, kropsvægt, kettlebells og håndvægte. De mere tekniske øvelser med vægtstang er undladt i dette program. Da dette program træner hele kroppen hver gang, anbefaler jeg at have min. 1 hviledag mellem hver træning.



Mange laver den fejl at hoppe fra program til program, men det er en kæmpe fordel at fortsætte med det samme program, så længe man har fremskridt. Fremskridt er ikke kun at øge kg, men kan også være forbedret teknik eller mere overskud med samme belastning. Jeg vil anbefale at holde dig til samme program min. 12 uger. De første uger bruges til at lære teknikken og vænne sig til øvelserne.



Er du helt ny til træning, så begynd stille og roligt — og hvis du bliver øm i starten, gør bevægelse underværker fx en gåtur.



**SOPHIE RYTTER**

PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER

## Opvarmning

Opvarmning inden træning er vigtigt, for at forebygge skader samt at føle sig mentalt klar. Det vil også føles nemmere at udføre øvelserne, da man derfor ikke er så "stiv" i det.

Opvarmningen behøver kun at tage 5-10 minutter. Man kan dele det op i generel opvarmning of specifik. Generel opvarmning vil fx være at cykle, lave mobilitetsøvelser eller elastikøvelser for at få varme rundt i hele kroppen. Specifik opvarmning læner sig mere op ad det du skal træne. Fx at lave kropsvægt squat, inden du tager øvrig vægt på øvelsen eller starte med at tage et sæt, af den pågældende øvelse, med en vægt der er nem for dig.



Der er mange måder at lave sin opvarmning på. Det vigtigste er at du føler dig varm og klar til der du skal lave, uden at være blevet kørt træt. Hop ind på min instagram @sophie\_rytter. Her kan du finde eksempler og inspiration.



**SOPHIE RYTTER**

PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER

## Forkortelser

Der er en række forkortelser igennem programmet, som vil blive forklaret herunder:

| Forkortelse | Navn       | Beskrivelse           |
|-------------|------------|-----------------------|
| DB          | Dumbbell   | Håndvægt              |
| KB          | Kettlebell | Kuglevægt med håndtag |
| OA          | One arm    | En arm ad gangen      |

## Programmets opbygning

Programmet er sat op som supersæt, hvilket betyder man laver x antal gentagelser af én øvelse og går direkte til en anden øvelse og laver x antal gentagelser. Derefter holder du pause og gentager to gange mere. Øvelse A1 hører sammen med A2 mv. Fordelen ved supersæt er, at man kan holde kortere pauser, da den ene muskelgruppe får hvile, mens man laver den anden øvelse. Derfor vil spare dig noget tid i centeret.

Du må naturligvis gerne lave alle 3 sæt af én øvelse, før du går videre til den næste øvelse, så skal du bare huske at holde lidt længere pauser mellem dine sæt. Holder du ikke lange nok pauser, bliver de næste sæt ekstra træls og du vil højst sandsynligvis kunne tage mindre vægt og dermed udtrætte musklen mindre - hvilket går imod det vi går efter for at styrke musklen. Rækkefølgen af øvelserne betyder også noget. Den hårdeste, vigtigste eller mest teknisk krævende øvelse lægges først, for at har du har masser af energi til den.

Hvis du er i tvivl udførelsen af en øvelse, skulle de gerne ud fra navnet være nemme at finde på youtube. Ellers er du altid velkommen til at stille mig et spørgsmål eller 2 inde på min instagram @sophie\_rytter eller mail kontakt@sophierytter.dk

Rigtig god fornøjelse!



**SOPHIE RYTTER**

PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER

### Pas 1

|    |                           |                       |
|----|---------------------------|-----------------------|
| A1 | Benpres/hacksquat maskine | 3 x 8-10 gentagelser  |
| A2 | DB brystpres              | 3 x 10-12 gentagelser |
| B1 | DB hip thrust             | 3 x 10-12 gentagelser |
| B2 | Seated cable row          | 3 x 10-12 gentagelser |
| C1 | Back extensions           | 3 x 10-12 gentagelser |
| C2 | Lateral raises            | 3 x 10 gentagelser    |

### Pas 2

|    |                     |                               |
|----|---------------------|-------------------------------|
| A1 | Brystpres maskine   | 3 x 8-10 gentagelser          |
| A2 | Split squat         | 3 x 10-12 pr. ben gentagelser |
| B1 | Pull down           | 3 x 10-12 gentagelser         |
| B2 | Leg curl maskine    | 3 x 10-12 gentagelser         |
| C1 | OA DB skulderpres   | 3 x 10-12 pr. arm gentagelser |
| C2 | Hanging knee raises | 3 x 10 gentagelser            |

### Pas 3

|    |                              |                       |
|----|------------------------------|-----------------------|
| A1 | Push ups i smith stativet    | 3 x 8-10 gentagelser  |
| A2 | KB dødløft                   | 3 x 10-12 gentagelser |
| B1 | Goblet squat                 | 3 x 10-12 gentagelser |
| B2 | Trx row                      | 3 x 10-12 gentagelser |
| C1 | Biceps curls i kabeltårn     | 3 x 10 gentagelser    |
| C2 | Tricep push down i kabeltårn | 3 x 10 gentagelser    |