

testafprogrammet

Af: henrik markussen

Fullbody program til medlemmer af kajakklubben 2



Cirkeltræning med fokus på overkropsstyrke/udholdenhed

Opvarmning: Puls og led opvarmning i fangeleg med forskellige regler omkring gang/løb

Redskaber:

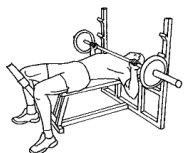
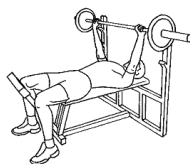
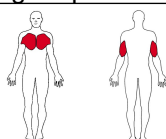
3 x måtter

6 x stepbænke

Håndvægte

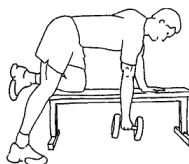
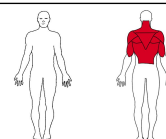
Programmet udføres á 4 runder med nedenstående øvelser. Hver øvelse udføres i 45 sek. hvorefter der er pause til at rotere i 15 sek. Efter hver runde er længere pause

1: Bænkpres 2



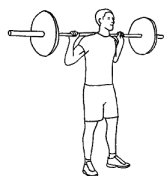
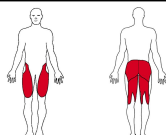
Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.

2: Knæ- og håndstøttende roning



Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.

3: Knæbøj 8



3 sæt x 12 rep

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene. Tommelfingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejt og neutral ryg under hele bevægelsen. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.



[Se dine øvelser på video](#)