Træningsprogram Skoleskibet DANMARK

Som elev forventes det, at du kan løbe 5 km på 30 min. og lave 2 pull-ups/chin-ups, inden du skal ombord på Skoleskibet DANMARK.
På forskolen er der løbe- og styrketræning på skemaet flere gange om ugen, og der vil være løbetræner og fysiske trænere tilknyttet. På den måde får du hjælp til din træning, mens du går på skolen.
Det er en god idé at starte løbetræning og fysisk træning allerede hjemmefra. For at hjælpe dig godt på vej til at lave pull-ups, kan du gøre brug af nedenstående øvelser.
Vi anbefaler, at du styrketræner 2-3 gange om ugen med udgangspunkt i dette program:

2 x A øvelser + 2 x B øvelser + 2 x C øvelser

A øvelserne er primære øvelser, B øvelserne sekundære og C øvelserne tertiære.
Roter gerne mellem de forskellige øvelser inden for hver kategori. Er du presset på tid, bør du prioritere A øvelserne.

Eksempel på træningsprogram:

A øvelse (*australsk træk*) = 5 sæt x 3-6 gentagelser

A øvelse (*negativ pull-up*) = 5 sæt x 3-6 gentagelser

B øvelse (*kabel-pullover med strakte arme*) = 3 sæt x 6-8 gentagelser

B øvelse (*scapula pull-up*) = 3 sæt x 6-8 gentagelser

C øvelse (*pushup hold*) = 2 sæt x 10-15 gentagelser

C øvelse (*planke*) = 2 sæt x 10-15 gentagelser

Klik på billederne og få dem vist som videoer på YouTube.

A øvelser:

Siddende rebtræk



Australsk træk



Pull-up med elastik (et ben)



Pull-up med elastik (begge ben)



Negativ pull-up



B øvelser:

Kabel-pullover med strakte arme



Renegade Row



Scapula pull-up



Bar hang

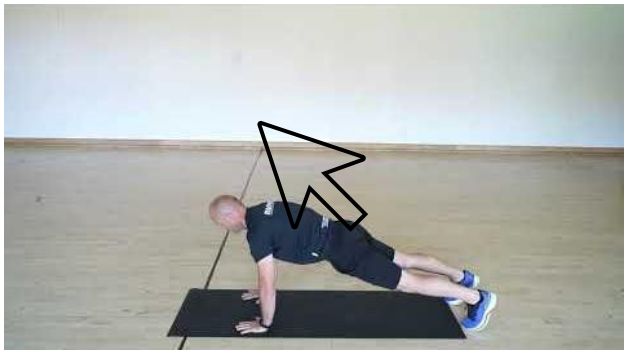


Lateral pull-down



C øvelser:

Walkout med pushup



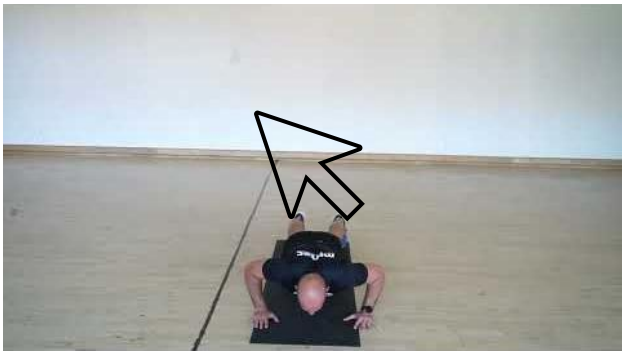
Triceps-dips med håndvægte



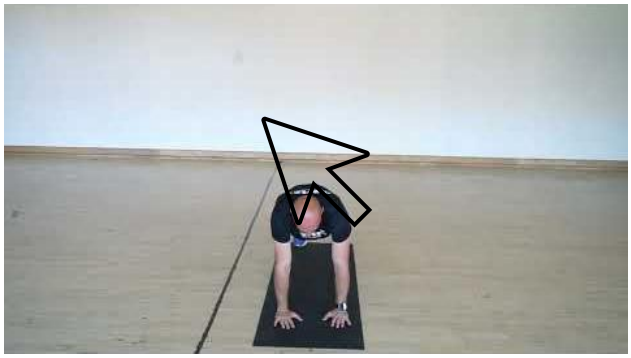
Hammercurl med håndvægte



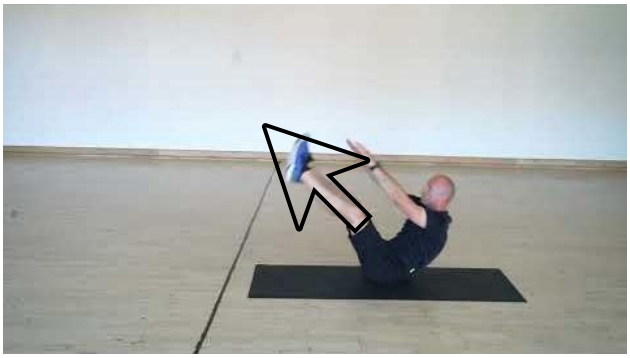
Pushup hold



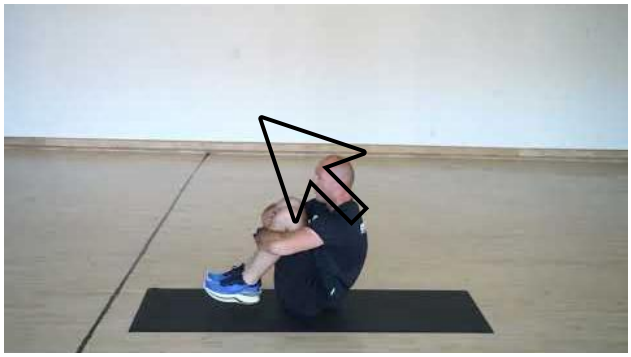
Plank walk



V-ups



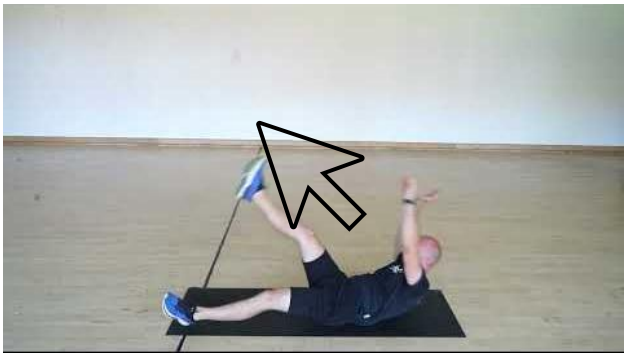
Knee tuck setup



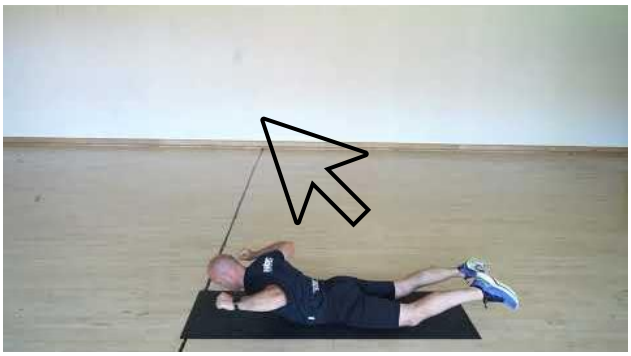
Side planke



Alternating v-up



Superman retraction



Reverse v-up



Planke

