

“KAN MAN BLIVE FOR GAMMEL TIL AT RO?”  
FORBERED DIG TIL EN KÆNTRINGSØVELSE

# STYRKE- TRÆNINGSS- ØVELSER TIL 60+

af Nicki Winfield Almquist, fysisk træner



# VELKOMMEN TIL STYRKETRÆNING FOR 60+

Materialet består af følgende

- Introduktion til programlægning for op til 12 måneder
- Målsætningsskema
- Skema til træningsoversigt
- 5 styrkeøvelser med 3 sværhedsgrader af hver
- 4 Ekstraøvelser

## INTRODUKTION

I det følgende vil Du blive guidet igennem, hvordan Du tilrettelægger et styrketræningsforløb, frem mod at gennemføre en kæntringsøvelse.

Materialet er udviklet således, at Du selv skal gennemgå og udfylde et skema til en træningsoversigt og et målsætningsskema, der strækker sig over en periode frem mod en kæntringsøvelse. For at blive stærkere og mere smidig frem mod en kæntringsøvelse skal du udføre en række styrke- og smidighedsøvelser.

## GENNEMGANG AF ØVELSER OG UDFYLDNING AF TRÆNINGSOVERSIGT

Der er lavet 5 forskellige styrkeøvelser, der går igen hele vejen gennem programmet.

Styrkeøvelserne er inddelt i 3 niveauer, let, mellem og svær.

Det tager 5-10 minutter at gennemføre 10 gentagelser af hver øvelse på hvert niveau.

Det første du skal gøre er, at finde ud af, hvilket niveau af øvelserne du skal starte på.

Læs beskrivelsen af hver øvelse, som står under billederne.

Få eventuelt en kyndig til at instruere, eller se på dig, når du laver øvelsen, så de kan tjekke, at Du udfører øvelserne som forevist på billederne.

Start med det lette niveau og se om du kan gennemføre 10 gentagelser af hver af de 5 øvelser.

Hvis du lige præcis kan gennemføre alle 5 øvelser på det lette niveau, så noteres det i "Skema til træningsoversigt" med sværhedsgrad let og antal gentagelser 10.

Hvis det var let for dig at gennemføre de 10 gentagelser af hver øvelse på det lette niveau, så se om du kan gennemføre de 5 øvelser på mellem-niveau eller svær. Niveaulet og antal gentagelser noteres i "Skema til træningsoversigt". Start altid med 10 gentagelser af hver øvelse og find ud af hvilket af de 3 niveauer, du lige præcis kan gennemføre 10 gentagelser af.

Nu er det tid til at prøve kræfter med ekstraøvelserne. Ekstraøvelserne er lavet som en lille ekstra udfordring, der gerne skulle være svær for de fleste.

Ekstraøvelserne laves mindst en gang om måneden, for at se hvor meget Du har forbedret dig styrkemæssigt.

Start med at lave så mange gentagelser af hver ekstraøvelse Du kan, og notér hvilket nummer ekstraøvelsen har, og hvor mange gentagelser du kunne tage. Se hvor mange gentagelser Du kan lave af hver af de 4 ekstraøvelser.

Øvelsesnummer og antal gentagelser noteres ligeledes i "Skema til træningsoversigt".

## UDFYLDNING AF MÅLSÆTNINGSSKEMA

Du er nu klar til at gå igang med at lave en målsætning for din styrketræning.

Start med at udfylde "Målsætningsskemaet".

Noter: Hvornår Du har som mål at gennemføre en kæntringsøvelse

Hvor mange gange om ugen du vil lave øvelserne

Hvilken måned du starter med øvelserne i

Hvilken svæhedsgrad Du starter på

Hvad dit mål er for ekstraøvelserne, hvilke og hvor mange gentagelser.

## PLANLÆGNING AF STYRKETRÆNINGSFORLØB

Du er nu klar til at gå igang med dit styrketræningsforløb.

De 5 øvelser laves så ofte som muligt, gerne hver dag. Vi anbefaler Dig at lave øvelserne hver dag, da det kun tager 5-10min at lave alle øvelserne. Du kan med fordel lave dem som en del af opvarmningen, når Du skal ud og ro.

Hvis Du laver øvelserne hver dag skal Du lave 10 gentagelser af hver øvelse 1 gang.

Hvis du laver øvelserne hver 2. dag anbefales det, at Du udfører 10 gentagelser af hver øvelse 2 gange.

Hvis du laver øvelserne hver 3. Dag anbefales det, at lave 3 omgange øvelser med gentagelser af hver øvelse.

Etc.



Når du har lavet øvelserne i 1 måned, er det på tide at gøre det lidt sværere, fordi Du hele tiden vil forbedre dig.

For hver måned der går, sættes antallet af gentagelser af hver øvelse op med 2 gentagelser.

Eksempel

1. måned laver Du 10 gentagelser af hver af de 5 øvelser.

2. måned laver Du 12 gentagelser af hver af de 5 øvelser.

3. måned laver du 14 gentagelser af hver af de 5 øvelser.

Etc.

Hvis det nu går forrygende og Du kan mærke at øvelserne ikke er lige så svære at lave længere, så kan du skifte op til et sværere niveau.

Når Du skifter fra eksempelvis Let niveau til Mellem niveau, skal Du ikke tage samme antal gentagelser som Du gjorde på det lette.

Du starter derfor med at tage 10 gentagelser af hver øvelse og øger igen med 2 gentagelser for hver måned du har lavet øvelserne på det niveau.

Når man kan tage over 20 gentagelser af hver øvelse, er det på tide at gå op til næste niveau.

#### EKSEMPEL PÅ PROGRAM

Benny starter på niveau-mellem med 10 gentagelser den 1.måned og prøver kræfter med ekstraøvelse nr 1 og 3.

Næste måned øger Benny antallet af gentagelser i hver øvelse til 12 og får nu også lavet ekstraøvelse 4. Næste måned skulle Benny øge til 14 gentagelser, men han synes nu at han er blevet så god, at han godt kan lave de svære øvelser. Han går derfor op på de sværeste øvelser og starter derfor igen med at tage 10 gentagelser af hver.

Skematisk ser det således ud

Måned	Sværdhedsgrad for øvelserne	Antal gentagelser af hver øvelse	Har lavet ekstraøvelse nr og antal gentagelser
1. måned	Mellem	10	Nr 1, 4 gentagelser Nr 3, 5 gentagelser
2. måned	Mellem	12	Nr 1, 6 gentagelser Nr 3, 5 gentagelser Nr 4, 2 gentagelser
3. måned	Svær	10	Nr 1, 10 gentagelser Nr 3, 10 gentagelser Nr 4, 4 gentagelser
4. måned	Svær	12	Nr 1, 11 gentagelser Nr 3, 13 gentagelser Nr 4, 6 gentagelser

# MÅLSÆTNINGSKEMA

Målsætning for .....

Mit mål er at gennemføre en kæntringsøvelse i ..... måned

Jeg vil lave øvelserne ..... gange om ugen med start i ..... måned

Jeg starter på sværdhedsgrad .....

Mit mål er at lave ekstraøvelse nr ....., ..... gange

Jeg sluttede på sværdhedsgrad .....

med ..... antal gentagelser af hver øvelse

Jeg gennemførte kæntringsøvelsen d. \_\_\_ / \_\_\_ år 20

## MÅLSÆTNING FOR NÆSTE KÆNTRINGSØVELSE

Mit mål er at gennemføre kæntringsøvelsen igen næste år i .....måned

## SKEMA TIL TRÆNINGSOVERSIGT

Udfyld skemaet 1 måned ad gangen med sværhedsgraden på øvelserne, antal gentagelser af hver øvelse og hvor mange gentagelser af ekstraøvelserne du kan gennemføre, når en ny måned starter.

Måned	Sværhedsgrad for øvelserne	Antal gentagelser af hver øvelse	Har lavet ekstraøvelse nr og antal gentagelser
1. måned			
2. måned			
3. måned			
4. måned			
5. måned			
6. måned			
7. måned			
8. måned			
9. måned			