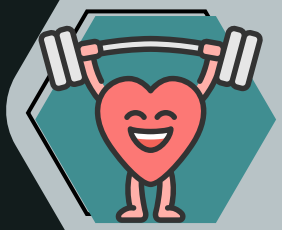
Treningsprogram

Fra Steg Dugnad

Gjør trening enkelt!

NYBEGYNNER

- STYRKE
- UTHOLDENHET
- HJEMMETRENING



Om treningsprogrammet

Dette treningsprogrammet er designet for å bygge styrke gjennom enkle, effektive øvelser. Programmet passer både for nybegynnere og de med litt erfaring, og kan gjennomføres enten på treningssenter eller hjemme.

📅 Frekvens: 3-4 økter per uke
💪 Fokus: Fullkroppstrening
🏋️ Varianter: Økter for både treningssenter og hjemmetrening.

Målet med programmet er å skape progresjon ved å øke belastning eller repetisjoner over tid. Husk god teknikk og tilpass vektene etter ditt nivå. Lykke til med treningen! 💪🔥

FASE 1 (Uke 1-3): Innføring i styrketrening Mål: Bli kjent med øvelsene, god teknikk Belastning: 3 sett x 10-12 repetisjoner

Økt A

1. Beinpress i maskin - 3 sett x 10-12 reps
2. Brystpress i maskin - 3 sett x 10-12 reps
3. Nedtrekk - 3 sett x 10-12 reps
4. Skulderpress - 3 sett x 10-12 reps
5. Leg curl (liggende eller sittende) - 3 sett x 10-12 reps
6. Planke - 3 x 30-45 sek

Økt B

1. Markløft med kettlebell/stang - 3 sett x 8-10 reps
2. Utfall - 3 sett x 10 reps per bein
3. Sittende roing - 3 sett x 10-12 reps
4. Sidehev - 3 sett x 12 reps
5. Hip thrust - 3 sett x 12 reps
6. Beinhev eller russian twists - 3 sett x 12-15 reps

FASE 2 (Uke 4-6): Økt belastning og progresjon Mål: Øke styrke og intensitet Belastning: 4 sett x 8-10 repetisjoner

Økt A

1. Beinpress i maskin - 4 sett x 8-10 reps
2. Brystpress i maskin - 4 sett x 8-10 reps
3. Nedtrekk - 4 sett x 8-10 reps
4. Skulderpress - 4 sett x 8-10 reps
5. Leg curl (liggende eller sittende) - 4 sett x 8-10 reps
6. Planke - 3 x 30-45 sek Økt

Økt B

1. Markløft med kettlebell/stang - 4 sett x 8-10 reps
2. Utfall - 4 sett x 10 reps per bein
3. Sittende roing - 4 sett x 8-10 reps
4. Sidehev - 4 sett x 12 reps
5. Hip thrust - 4 sett x 12 reps
6. Beinhev eller russian twists - 4 sett x 12-15 reps

Progresjonsplan
- Uke 1-2: Fokus på teknikk, lette vekter
- Uke 3: Øk vektene litt
- Uke 4-5: Gå ned til 8-10 reps med tyngre vekter
- Uke 6: Prøv å løfte enda litt tyngre enn uke 4

Tips:
- Varm opp før hver økt (5-10 min lett cardio + dynamisk stretching)
- Øk vektene gradvis når det føles lettere
- Sørg for nok hvile mellom øktene (1 dag pause mellom hver)
- Prioriter god teknikk over tunge vekter
- Spis nok protein for å støtte muskelvekst