

FYSSISK TRÆNING I SOMMERFERIEN 2010

Alle ved hvor vigtigt det er at holde formen ved lige og evt. forbedre den i løbet af sommerferien. Mange af jer er kommet i en rigtig fin form især i den sidste tid op til sommerferien. Det er en fantastisk vigtig udvikling og vil hjælpe jer mærkbart under næste sæsons mange udfordringer. Dette dokument skal ses som en hjælp til at være aktiv i sommerferien.

Alm. Fysisk aktivitet

Som udgangspunkt vil alt fysisk aktivitet hjælpe jer med at holde formen. Det betyder at alle chancer for evt. fodboldkampe, svømmeture i havet eller dvs. pools er meget velkommen. Ligeledes vil alle vandreture og andet hvor man holder sig i form være rigtig godt. Selv det at vælge trapper frem for elevator, cykle i stedet for bussen og lign. Betyder at muskulaturen bliver holdt bedre ved lige fra dag til dag.

Så med andre ord sørg for at gøre hverdagen så aktiv som mulig.

Hvis du gerne vil holde formen ved lige, så skal du som minimum lave noget fysisk tre dage om ugen. Hvis du gerne vil forbedre formen så vil fire dage eller mere om ugen få dig i den rigtige retning. Prøv at ændre på den træning du laver i løbet af ugen, så den bliver så alsidig som mulig. Det vil fremme din styrke i hele kroppen.

Spis sundt

Uanset om det bliver en dejlig solrig eller en regnfuld sommer, hvor man kommer til at sidde meget ned og bliver tour de France ekspert, så er det vigtigt at du spiser så sundt som muligt. Gode huskeregler i denne sammenhæng er:

1. Spis meget frugt og grønt. Tænk i farver.. Sørg for at få frugt og grønsager i så mange forskellige farver som muligt. Farverne betyder ofte at frugterne indeholder forskellige vitaminer, mineraler og antioksidanter. På den måde sikre man sig et stort udvalg af alt det sunde.
2. Kun junk mad en gang om ugen. Fritter, burgere og pizza er lækre og det er ok at spise en gang i mellem. Men prøv som en regel kun at spise det højst en gang om ugen.
3. NUL sodavand. Drik ALDRIG sodavand. Har du brug for noget sødt så drik en juice eller smoothie.

Program for begyndere

Hvis man er i dårlig form så vil det første punkt i dette dokument være særlig vigtig. Men her kommer nogle små ideer til at komme i bedre form:

1. Cykelture.. mange vil kunne opnå en god forbedring af sin form ved at cykel. Det gode ved at cykle er at det er en træningsform der er meget blid ved ens led. Derfor vil man ikke mærke den samme ubehag ved at cykle som nogle oplever ved at løbe.

Man skal dog huske at man som tommelfingerregel skal køre mindst dobbelt så langt på cykel som hvis man løber for at opnå den samme effekt.

Du kan f.eks. køre på cykel til stranden i stedet for at tage toget.. det kan hurtigt blive et rigtig godt workout.

2. Løb lange ture... du kan få meget stor glæde af at have løbet nogle lange ture i et langsomt tempo (jokke). I stedet for at tænke i kilometer kan du i stedet tænke i tid. Prøv at start med en løbetur på ca. 30 min og så byg turene op med 5 til 10 minutter fra gang til gang. På den måde for du langsomt, men sikkert bygget din form op. I det bliver tilmed i et tempo hvor din krop kan følge med.

HUSK! At have nogle gode sko der støtter din fod godt. Især vigtigt hvis du er platfodet eller på anden måde har haft bøvvl med dine fødder, ankler og/eller knæled. Sørg også får at drik rigeligt uanset om det er varmt eller ej.

3. Gulvøvelser. Alle de gulvøvelser vi laver til normal træning er gode. Du må meget gerne lave programmer der f.eks. kan se sådan her ud:

- 3 x 20 mavebøjninger
- 3 x 20 rygbøjninger
- 3 x 20 krydsmavebøjninger
- 3 x 20 krydsrygbøjninger
- 3 x 20 armstrækninger

Du kan tage udgangspunkt i et sådan program. Du er velkommen til at skifte øvelserne ud med andre øvelser der rammer de samme muskelgrupper. Hvis 20 repetitioner er for meget så laver du bare færre, hvis du mærker at du behøver mere udfordring kan du evt. sætte flere øvelser på programmet og/eller gå op i repetitioner.

Se youtube vidoerne længere nede. Du kan evt. gøre programmerne nemmere ved at vælge færre øvelser, udføre dem få gange og holde længere pauser. Find et niveau hvor du føler at sveden kommer frem og du kan mærke dine muskler blive trætte. Derefter kan du begynde at bygge formen op og gøre dine programmer hårdere.

Rutinerede fægttere

Her er nogle forslag til jer træningsnarkomaner, som bare har lyst til at fyre den max af og komme i mega god form..

Intervaltræning:

- Løb 10 x 100 meter med 20 til 30 sekunders pause
- Løb et minut i meget højt tempo og derefter 3 minutter langsomt. Gentag dette 6 gange.
- Find en lidt kort distance på ca. 1½ til 2 km.. tag tid på dig selv. Gennemfør distancen, hold 5 min pause og gør det igen. Se om du kan holde tiden eller løbe hurtigere. Skriv tiden ned så du kan presse dig selv på tid næste gang du løber distancen.

Du kan slutte af med et simpelt styrkeprogram med mave, ryg og armøvelser. Så du har fornemmelsen af at hele kroppen har lavet noget.

Styrketræning:

Hvis man opholder sig hjemme i København vil der være mulighed for at få styrke i vores styrkrum ganske meget. Der vil være åbent hver mandag og onsdag fra klokken 18.00. Men man kan også prøve at skrive en sms til Malte på tlf. 26834408, og aftale træningstidspunkter uden for normal sommeråbningstider.

Ellers vil det være ekstremt godt hvis I benytter jer af de træningslokaler, som ofte findes på mange hoteller, resorts samt i alle storbyer. Se om I kan få trænet med vægte to til tre gange om ugen.

Gerne mere. Hvis du har god adgang til et styrkelokaler er du meget velkommen til at supplere med din andre programmer for ryg, bryst, arme, skulder osv.

HUSK! At du bør få trænet alle muskelgrupper hver uge. Og helst ca. 3 til 4 øvelser per muskelgruppe.

Ben

Husk at det vigtigste er at træne ben. Så prioriter altid dit benprogram højt. Hvis du er god til at få løbet i sommerferien, så vil dette i høj grad være med til at holde din muskulatur ved lige. Især vil sprintertræning kunne øge din benstyrke mærkbart. Så bliver det mindre vigtigt at komme i styrkecenter og lave benøvelser.

Rygtræning:

Det kan være meget svært at ramme rygmuskulaturen når man ikke har adgang til et styrkerum med bænke, maskiner, håndvægte osv. Men hvis du kan finde noget at hænge dig i, så du kan lave kropshævninger (armbøjninger), så er det en super øvelse for at holde din ryg i form. Det træner også dine biceps.

De forskellige former for rygbøjninger træner primært kun musklerne i lænden. Hvilket er rigtig godt men rammer altså ikke alle de andre rygmuskler, og dem der mange af!

Youtube videoer

Her er nogle gode youtube links til gode programmer du kan udføre. Der er mange gode eksempler på brysttræning og programmer der rammer skulder og triceps rigtig godt. De fleste programmer vil være meget nemme at gå til og kræver stort set ikke noget udstyr.

1. Manden der har lavet denne video er inspireret af den træning skuespillerne fra filmen 300 trænede sig op. Der står i introduktionen at man skal gennemføre programmet 10 gange. Det er nok lidt for ambitiøst for de fleste. Men prøv at gennemfør det 3 gange, så kan du måske putte et sæt eller to på mere i løbet af sommeren.
- Kneeling band row – kan erstattes med kropshævninger under et bord, hvor man holder fast i bordpladen og hiver sig op. Ellers kan to kraftige cykelslanger bruges.

<http://www.youtube.com/watch?v=AgJtdZOBvc4>

2. For dem der tænker ”hvordan trænede de skuespillere til 300 så?”, så er her en video fra 300 dvd omkring træningen. Det vil være svært for jer at lave de fleste af de øvelser i ser. Men lyt til instruktøren og hør hvad han siger.
<http://www.youtube.com/watch?v=LsYoEFoEohw&feature=related>
3. Her er et par programmer designet til at kunne udføres i hotelværelser og lignende når man er ude og rejse. Første program er ret let. Især det eksempel de giver på en armstrækning er god til der har svært ved normale armstrækninger.
<http://www.youtube.com/watch?v=FIOV42kNnmo>
Dette program er lidt hårdere og viser en anden version af armstrækninger som er for dem er har nemt ved normale armstrækninger. Manden i videoen er god til at lave squarts, så godt eksempel til jer der har svært ved det.
<http://www.youtube.com/watch?v=4Gde6Dlgyms&feature=related>
4. Det her program er super godt til fægtning. Mange vil mærke at man blive rigtig træt af dette program. Det rammer mange muskelgrupper og kan virkelig anbefales for dem der træner meget. Læg mærke til at man arbejder i 15 sekunder og 15 sekunders pause mellem øvelserne. Du skal gennemføre programmet 3 gange med et minuts pause mellem de tre set.
<http://www.youtube.com/watch?v=68XVw8yKPQg>

Spørgsmål:

Du er velkommen til at kontakte Malte hvis du har spørgsmål til din sommertræning, eller ønsker at vide hvornår man kan bruge vores lokaler i Ryparken.

E-mail. mtm@trekanten.org

Tlf. 26834408

God fornøjelse!

Vi ses i topform på sommerlejr og i den nye sæson

Go sommer!!!