

Lunsjprogrammet

Author : chrisriis



Laget av: Christoffer Riis

Beskrivelse: Dette treningsprogrammet er laget for alle nivåer og skal kunne utføres innen 30 minutter. Etterhvert som du blir mer effektiv og mer utholden vil du nok klare det på under 15 minutter også! Altså passer det perfekt til lunsjpauser og egentlig når og hvor som helst! Ideen er at du starter basert på ditt nåværende nivå og øker gradvis oppover, så ikke vær redd for at det enten blir for lett eller vanskelig. Utfordre gjerne dine kollegaer og skap litt sunn konkurranse imellom dere. Da blir resultatene desto bedre.

Som et resultat vil dine kollegaer få mer energi, bli mer motiverte, kreative og sykefraværene vil reduseres kraftig. Hva er det å ikke like? :)

Nivå 1:

Tren dette programmet helt til du klarer de oppgitte målene nedenfor, da går du over til neste nivå.

Mål:

[Knee Push-up](#) - 20 reps / [push-up](#) - 10 reps

[Spenthopp](#) - 15 reps

[Supermann](#) - 10 reps

[Lying Leg Raise](#) 10 reps

Retningslinjer:

Du avgjør selv hvor mange repetisjoner og antall sett du utfører basert på nivået ditt. Klarer du f. eks kun 5 spenst hopp kan du f.eks. trene 3x3 spenst hopp. Det vil si at du først gjør 3 spenst hopp, så venter du litt til du får energien tilbake igjen (1-3 minutter) og repeterer 2 ganger til, altså tre sett.

Klarer du ikke en eneste repetisjon finner du bare en enklere øvelse eller trener negative repetisjoner. Negative repetisjoner vil si at hvis du f.eks. trener push-ups, så starter du fra topp og senker deg sakte ned mot gulvet. Ikke press deg opp igjen, men start heller ovenfra og senk deg ned igjen. Dette vil etterhvert gjøre deg sterk nok til å utføre hele øvelsen hvor du også pusher deg opp igjen.

Kun det siste settet skal være utmattende. Tren mellom 3 til 5 sett og minst 3 repetisjoner per sett. Altså kan du både trene 10x3 og 5x5 avhengig av hvor mange reps du klarer totalt.

Ha stort sett alltid med en repetisjon i reserve slik at du trener på overskudd. Innimellom kan du få lov til å presse deg helt ut.

Tren dette programmet annenhver dag og ta en uke fri etter 12 uker eller tren med 70% utmattelse i en uke istedenfor å ta en hel uke treningsfri. Du vil forhåpentligvis raskt savne treningen og glede deg til å begynne igjen. Derfor foretrekker mange en uke med lett trening ala 70%, også kalt deloading/avlasting istedenfor total treningsfri en hel uke.

Nivå 2:

[Burpees](#) - 15 reps

[Dips](#) på benk - 15 reps

Supermann med stopp på 3 sekunder - 10 reps

[Planken](#) - 2 minutter

Retningslinjer:

De samme retningslinjene gjelder her, men planken er en statisk øvelse i motsetning til de andre øvelsene. Derfor kan du heller dele det opp slik at du skal klare 1 minutt totalt. Kanskje klarer du 30 sekunder første sett, 20 sekunder på andre sett osv. og slik holder du på til du når 1 minutt totalt. Når du klarer 1 minutt om gangen kan du øke målet til 2 minutter totalt. Stort mer enn 2 minutter om gangen vil jeg ikke anbefale, så da kan du heller prøve deg på f.eks. [lying leg raise](#).

Veien videre:

Når du klarer disse målene til nivå 2 begynner du å komme i god form og vil være langt bedre trent enn gjennomsnittet, så nyt ditt nye og bedre deg!

Du forstår sikkert nå hvordan progresjonen fungerer slik at du kan starte å sette dine egne mål og finne vanskeligere øvelser. Sjekk ut [øvelsesdatabasen](#) min for inspirasjon. Der kan du filtrere ut øvelser basert på en rekke forskjellige kriterier (vanskelighetsgrad, type osv.). Trykker du deg inn på en øvelse vil du også få en oversikt over lignende øvelser.

Er du interessert i et lignende treningsprogram som krever litt stenger osv. til mer avanserte øvelser som dips og pull-ups kan du sjekke ut [Core to Score](#) treningsprogrammet mitt. Du finner slike treningsparker rundt om i store deler av Norge med navnet [Tufteparken](#). Dette er et initiativ i samarbeid med kommunene og etterhvert vil man finne slike parker rundt om i hele Norge. Dersom de ikke har en slik park der du bor kan du spørre dem om det.

Som gjengjeld for å ha laget dette treningsprogrammet ønsker jeg bare at du deler det med så mange som mulig! La oss få folket i bedre form sammen.