



8

REPETISJONER

4

SERIER

2-4

GANGER PER
UKE



1 RM

= Det maksimale
du klarer av en
repetisjon

BELASTNING

Vi tar utgangspunkt i 1 RM, som betyr det maksimale du klarer av en repetisjon. For eksempel vil øvelser med 8 repetisjoner, hvor belastningen er 9 RM, bety at du maksimalt kunne klart 1 repetisjon til - altså 9 repetisjoner totalt. Øvelsene i dette programmet ligger mellom 9 og 10 RM.

Over tid bør du øke belastningen og redusere antall repetisjoner:

UKE 1-3 = 8 repetisjoner 9/10 RM

UKE 4-6 = 6 repetisjoner 7/8 RM

UKE 7-8 = 4 repetisjoner 5/6 RM

Etter at siste uke er gjennomført, repeter programmet fra uke 1.

I HVILKEN REKKEFØLGE SKAL JEG GJENNOMFØRE ØVELSENE?

Du kan med fordel gjøre én serie knebøy, deretter én serie bekkenløft, én serie knebøy osv. Ved å kombinere to øvelser på denne måten sparer du tid.



Dette er en tyngre styrkeøkt, og det er lurt å gjennomføre minst én serie av øvelsene som oppvarming.

Velg en lettere variant av øvelsen dersom du **ikke klarer 8 repetisjoner**.
Se animasjoner for tips til å senke eller øke belastningen.

Husk

Korrekt utførelse er
viktigere enn antall
repetisjoner









TRENINGSPROGRAM PÅ NESTE SIDE

diabetesforbundet









ØKT 1

Tung belastning for bein – lettere belastning for overkropp

Øvelse	Serier X repetisjoner	Belastning		
KNEBØY	4 X 8	9 RM		
	BEKKENLØFT	4 X 8		
PUSH-UPS	4 X 8	10 RM		
	ROING	4 X 8		
MARKLØFT	4 X 8	10 RM		
	CRUNCHES	4 X 8		

ØKT 2

Tung belastning for overkropp – lettere belastning for bein

Øvelse	Serier X repetisjoner	Belastning		
PUSHUPS	4 X 8	9 RM		
	UTFALL	4 X 8		
KROPPSHEV	4 X 8	9 RM		
	SKULDERPRESS	4 X 8		
RYGGHEV	4 X 8	10 RM		
	PLANKE	4 X 8		