

## Elitesilkeborg BASIS-træningsprogram med egen kropsvægt for øvede atleter

Med udgangspunkt i vores BASIS træningskoncept --->

[Klik HER](#)

Kør månedens opvarmning ---->

[Klik HER](#)

Kropsvægt program 1		
Supersæt øvelser start hvert 3 min		
A1	<a href="#">Lunge jumps</a>	4 x 8H/V
A2	<a href="#">Inch worms</a>	4 x 5
A3	<a href="#">Bear crawl</a>	4 x 30 sek
B1	<a href="#">Walking lunges/Pistols</a>	4 x 8H/V
B2	<a href="#">Armstrækkere m. klap/Spiderman crawl</a>	4 x 8
B3	<a href="#">One leg bridge (køres m. fod på en kasse)</a>	4 x 8H/V
C1	<a href="#">Hip thrust m. powerband</a>	4 x 10H/V
C2	<a href="#">Facepull m. elastik/pull ups</a>	4 x 10
C3	<a href="#">Y-W-T</a>	4 x 4 runder
D1	<a href="#">Core: Plank reach</a>	4 x 8H/V

Kropsvægt program 2		
1 min pause efter supersæt		
A1	<a href="#">Et bens squat</a>	4 x 10
A2	<a href="#">Et bens dødløft med hop</a>	4 x 8-12H/V
A3	<a href="#">Ophævninger/pull ups/chin ups</a>	4 x 8-10
B1	<a href="#">To hink + 2 bens landing (eksplosivt)</a>	4 x 2 H/V
B2	<a href="#">Armstrækkere m. skulderklap</a>	4 x 8 H/V
B3	<a href="#">Hængende roning (TRX eller ved et bord)</a>	4 x 10
C1	<a href="#">Diagonalløft i høj planke</a>	4 x 30 sek
C2	<a href="#">Copenhagen adductor</a>	4 x 30 sek H/V
C3	<a href="#">McGill sit ups</a>	4 x 30 sek