

Elitesilkeborg BASIS-træningsprogram med egen kropsvægt for øvede atleter

Med udgangspunkt i vores BASIS træningskoncept --->

[Klik HER](#)

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

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