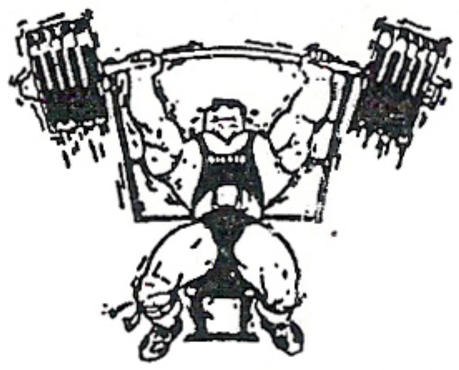
STYRKELØFT-PROGRAM

Konkurrence-øvelser: I styrkeløft konkurreres der i 3 discipliner, disse kaldes konkurrence-øvelser og er vist herunder:

Knæbøjninger (KB)

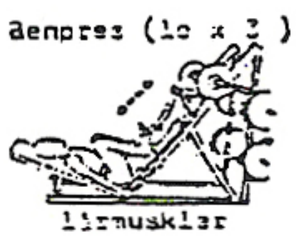


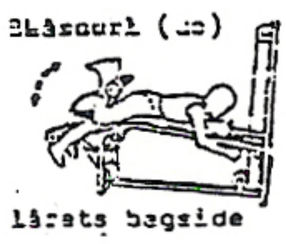
Bænkpres (BP)

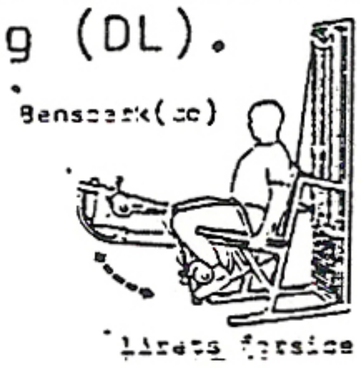
Dødløft (DL)

Hjælpeøvelser (HJØ): Alle øvelser som kan bidrage til at øge styrken i konkurrenceøvelserne kaldes hjælpeøvelser. Herunder er vist relevante eksempler på hjælpeøvelser for ben (KB), bryst (BP) og ryg (DL).

HJØ for KB.....

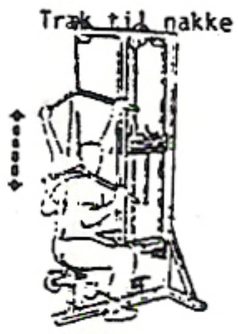


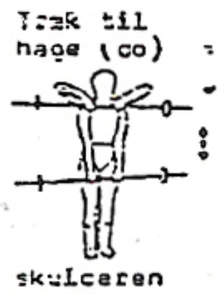




HJØ for BP.....

HJØ for DL.....





Program:

Periode 1/Grundtræning: I denne periode koncentrerer vi os om at opbygge muskelmasse.

	Mandag	Onsdag	Fredag
Uge 1-4.....	KB(L) 8x3/25x1 BP(T) 8-10x3	DL(T) 8-10x3	KB(T) 8-10x3 BP(L) 8x3/25x1
	+HJØ for BP 10-12x3	+HJØ for DL 10-12x3	+HJØ for KB 10-12x3

Periode 2/Styrketræning: I denne periode koncentrerer vi os om at opbygge reel styrke.

	Mandag	Onsdag	Fredag
Uge 5-8.....	KB(L) 8x3/25x1 BP(T) 5x3	DL(T) 5x3	KB(T) 5x3 BP(L) 8x3/25x1
	+HJØ for BP 8-10x3	+HJØ for DL 8-10x3	+HJØ for KB 8-10x3

Periode 3/Konkurrencetræning: Benyttes kun når man skal deltage i en konkurrence. I denne periode trænes alle løft kun tungt èn gang om ugen.

	Mandag	Onsdag	Fredag
uge 9 & 10...	BP(T) 3x3 +HJØ for BP 6-8x3	DL(T) 3x3 +HJØ for DL 6-8x3	KB(T) 3x3 +HJØ for KB 6-8x3
uge 11.....	BP(T) 2x2	DL(T) 2x2	KB(T) 2x2
uge 12.....	BP(T) 1x1	DL(T) 1x1	KB(T) 1x1
uge 13.....	BP(T) 2x2		

Uge 13 er konkurrence-ugen og programmet forudsætter at stævnedagen enten ligger lørdag eller søndag.