

30 DAGER MED HJEMMETRENING

STYRKE OG KONDISJON

TRENINGSPROGRAM UTVIKLET AV
FYSIOTERAPEUT OG PERSONLIG TRENER



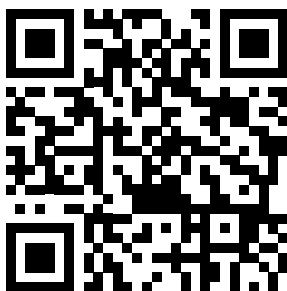
30 dager hjemmetrening med 3T!

Velkommen til vårt program for hjemmetrening. Du har nå tilgang til 30 treningsøkter du kan gjøre hjemme, som kan kjøres både med og uten utstyr. Alle øktene har en egen video med forklaring på hvordan du kan gjennomføre treningen. De fleste øktene vil inneholde øvelser med egen kroppsvekt, men det vil også være økter der du må finne frem en stol eller ryggsekk eller treningsutstyr om du har. Programmet består av styrkeøkter og kondisjonsøkter. Hver syvende dag er det lagt opp til en rolig økt med yoga, som kan gjøres av alle og ikke krever noen tidligere erfaring.

Alle treningsøkter kan gjennomføres på ulike nivåer, slik at man enkelt kan finne en passende økt uansett treningserfaring. Du får forslag til hvordan man kan skalere et nivå opp eller ned i introduksjonsfilmene til hver økt.

Du kan gjennomføre øktene slik de er satt opp i 30 dager, eller ta noen hviledager dersom du ønsker det. Det er helt opp til deg! Målet med programmet er å starte eller vedlikeholde gode vaner for fysiske aktiviteter i hverdagen. Helt bakerst i kompendiet finner du en treningslogg hvor du kan krysse av for gjennomførte økter, og gi treningen et terningkast.

Programmet er utviklet av Agnete Fjellheim Opland, Klinikkansvarlig ved 3T-Klinikken. Agnete har god erfaring som både fysioterapeut og personlig trener, og brenner for fysisk aktivitet og god helse.



Scann koden og last ned en digital utgave av treningsprogrammet. Der finner du linker til alle instruksjonsvideoene.

Hei!

Mitt navn er Agnete Fjellheim Opland, og jeg jobber til daglig som klinikkansvarlig for 3T-Klinikken. Jeg er utdannet fysioterapeut, personlig trener og har en master i bevegelsesvitenskap. Jeg har jobbet som gruppeinstruktør på 3T i flere år, og nå tar jeg med treningen hjem til deg!

Målet med programmet er at du skal slippe å tenke på hvilke treningsøkter du skal legge inn de neste 30 dagene – her får du servert én økt for hver dag.

Programmet passer både for deg som er nybegynner og for deg som har trent en stund, og det kan gjennomføres når og hvor du selv ønsker. De fleste dagene består av styrkeøkter, men én dag i uka er det en ren kondisjonsøkt som garantert vil få opp pulsen din.

I videoene til programmet viser jeg både enklere og tyngre varianter av øvelsene slik at du kan tilpasse programmet akkurat slik det passer deg. Jeg er opptatt av at trening ikke skal være for avansert, og at alle skal få muligheten til å oppleve overskudd og glede gjennom trening. Håper du liker programmet.

Lykke til!





Intensitetsstyring

Programmet er lagt opp slik at øktenes intensitet vil variere noe. Noen dager vil du trene kondisjon og jobbe med å få pulsen opp, og andre dager kommer du til å gjøre styrkeøvelser. Du kan justere intensiteten på alle øktene ved å justere på tempo under kondisjonsøktene, eller belastning under styrkeøktene.

Kondisjonsøktene er lagt opp slik at du skal jobbe i 45 sekunder, og ta pause i 15 sekunder. Deretter skal du gjenta dette i et gitt antall ganger. Er en kondisjonsøkt for hard kan du justere ned tempo på øvelsene, slik at du gjør færre repetisjoner. Da får økten lavere intensitet. Ønsker du høyere intensitet kan du gjøre øvelsene i raskere tempo, slik at du rekker å gjøre flere repetisjoner på en gitt tid.

Under styrkeøktene styres intensiteten ved at du legger på eller tar av belastning. Dersom du legger på belastning blir øvelsen tyngre, og da øker også intensiteten. Motsatt skjer hvis du tar av belastning.

Vanskelighetsgrad

En måte å tilpasse trening på er å justere vanskelighetsgraden, ved å modifisere eller avansere en øvelse. Dersom du modifierer vil det kreve mindre av deg å gjøre øvelsen, og mer dersom du avanserer.

Eksempel: Utgangspunktet ditt er armheving på strake bein. Dersom dette er for tungt kan du sette knærne i gulvet, eller gjøre armheving mot et høyere underlag, f.eks. et bord. Ønsker du å gjøre øvelsen tyngre kan du f.eks. sette beina på et høyere underlag, eller løfte en fot.

Du får forslag til hvordan du kan justere vanskelighetsgraden i hver treningsøkt.

Oppvarming og bevegelighet

I forkant av hver treningsøkt skal du gjennomføre en oppvarmingssekvens som består av dynamiske øvelser for bevegelighet. Oppvarmingen hjelper både ledd og muskler å bli klar for treningen som skal gjennomføres.



Trykk på bildet og få opp video som viser oppvarmingssekvensen.

Restitusjon

Det er viktig å la kroppen restituere mellom treningsøktene. Dette for å komme seg til hektene igjen, og for at du skal få mer energi. Det er mange faktorer som spiller inn på restitusjonen, som f.eks. stress, søvn og kosthold. Treningsmengde påvirker også restitusjonen. I dette programmet er hver syvende dag satt av til en rolig yoga-økt.

Her er noen tips for bedre restitusjon:

- **Drakk nok vann gjennom dagen.**
- **Prøv å få nok søvn (ca 8 timer hver natt).**
- **Spis sunn mat, unngå hurtigmat og mye sukker.**
- **Drakk mindre alkohol**
- **Stress mindre (gjør litt yoga, eller ta 5 minutter med noen dype åndedrag)**



Nedtrapping og avslutning

Når du er ferdig med treningen bør du sette av litt tid til å trappe ned og slappe av slik at du får en god avslutning på treningsøkten. Etter noen minutter kan du legge inn noen uttøyningsøvelser, og avslutte økta med å sette deg ned for å ta noen dype åndedrag.

Kom i gang med treningen!

Nå som du har fått treningsprogrammet ditt er det bare å sette i gang! Gi deg selv positiv feedback, og bestem deg for at du skal gjennomføre økta uansett hvordan motivasjonen er i forkant. En treningsøkt kan ofte være tung å sette i gang, men det løsner alltid underveis!

Uansett hvordan økta går, så er det viktigste at du faktisk gjennomfører den. Og når ei økt er gjennomført bør du gi deg selv ros! Den beste treningen er den som blir gjennomført, og du kommer garantert aldri til å angre på en treningsøkt.

Del gjerne treningsøktene dine med oss i sosiale medier under emneknaggen #3ttrening.

God trening!

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 1 - Styrke helkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Knebøy
- 10 Armhevinger
- 10 Diagonal ryggstrekk
- 10 Utfall fremover
- 10 Situps 90 grader



Dag 2 - Styrke bein

4 runder – 1 min pause etter hver runde

- 8 Goblet squat m/sekk
- 8 Utfall bakover m/sekk
- 8 Ettbens hofteløft
- 8 Firkotstående kickback



Dag 3 - Styrke overkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Skulderpress m/sekk
- 10 Roing m/sekk
- 10 Dips
- 10 Smale pushups
- 10 Rygghev



Dag 4 - Kondisjon

45/15 – 5 runder

Gjør en øvelse i 45 sek, ta deretter 15 sek pause. Gjør dette på alle øvelser, dette tilsvarer 1 runde. Legg inn 1 min pause etter hver hele runde, gjør totalt 5 runder. Totalt 25 min.

- Burpees
- Hoppende utfall
- Mountain climber
- Froskehopp

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 5 - Core

3 runder, 40/20 sek – 1 min pause mellom rundene

- Russian twist
- Sideplanke høyre
- Sideplanke venstre
- Vindusviskeren
- Planke



Dag 6 - Styrke helkropp

4 runder – 1 min pause mellom rundene

- 8 Splittbøy
- 8 Skulderpress m/sekk
- 8 Roing m/sekk
- 8 Rygghev



Dag 7 - Stretch

Å trene bevegelighet – er både sunt og viktig. Visste du at ved å trene bevegelighet kan du forebygge en rekke skader, bedre blodsirkulasjonen, frigjøre spenninger og til og med spare penger på dyr behandling hos fysioterapeut, naprapat og kiropraktor?

Her får du en behagelig stretch-time med fokus på hele kroppen.



Dag 8 - Styrke helkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Knebøy m/hopp
- 10 Armhevinger
- 10 Enarms roing m/sekk
- 10 Diagonal ryggstrekk
- 10 Frogpumps

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 9 - Styrke bein

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Bulgarsk utfall
- 10 Hofteløft
- 10 Sideveis utfall
- 10 Leg curl m/håndduk
- 10 Sideliggende hofteløft



Dag 10 - Styrke overkropp

4 runder – 1 min pause mellom rundene

- 8 Armhevinger
- 8 Dips
- 8 Skulderpress m/skulderpress
- 8 Biceps curl m/sekk



Dag 11 - Kondisjon

40/20 sek, 5 runder

Gjør en øvelse i 40 sek, ta deretter 20 sek pause.

Gjør dette på alle øvelser, dette tilsvarer 1 runde.

Legg inn 1 min pause etter hver hele runde, gjør totalt 5 runder. Totalt 25 min.

- Omvendt burpees
- Hoppende knebøy
- Høye kneløft
- Skøytehopp



Dag 12 - Core

4 runder – 1 min pause mellom rundene

- 10 Situps 90 grader
- 10 Dead bug
- 10 Russian twist
- 30 sekunder planke

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 13 - Styrke helkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Knebøy
- 10 Armhevinger
- 10 Diagonal ryggstrekk
- 10 Utfall fremover
- 10 Situps 90 grader



Dag 14 - Stretch

Å trene bevegelse – er både sunt og viktig. Visste du at ved å trene bevegelse kan du forebygge en rekke skader, bedre blodsirkulasjonen, frigjøre spenninger og til og med spare penger på dyr behandling hos fysioterapeut, naprapat og kiropraktor?

Her får du en behagelig stretch-time med fokus på hele kroppen.



Dag 15 - Styrke helkropp

4 runder – 1 min pause mellom rundene

- 8 Splittbøy
- 8 Skulderpress m/sekk
- 8 Roing m/sekk
- 8 Rygghev



Dag 16 - Styrke bein

4 runder – 1 min pause etter hver runde

- 8 Goblet squat m/sekk
- 8 Utfall bakover m/sekk
- 8 Ettbens hofteløft
- 8 Firkotstående kickback

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 17 - Styrke overkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Skulderpress m/sekk
- 10 Roing m/sekk
- 10 Dips
- 10 Smale pushups
- 10 Rygghev



Dag 18 - Kondisjon

45/15 sek - 5 runder

Gjør en øvelse i 45 sek, ta deretter 15 sek pause. Gjør dette på alle øvelser, dette tilsvarer 1 runde. Legg inn 1 min pause etter hver hele runde, gjør totalt 5 runder. Totalt 25 min.

- Burpees
- Hoppende utfall
- Mountain climber
- Froskehopp



Dag 19 - Core

40/20 sek – 3 runder

Gjør en øvelse i 40 sek, ta deretter 20 sek pause. Gjør dette på alle øvelser, dette tilsvarer 1 runde. Legg inn 1 min pause etter hver hele runde, gjør totalt 5 runder. Totalt 18 min.

- Russian twist
- Sideplanke høyre
- Sideplanke venstre
- Vindusviskeren
- Planke



Dag 20 - Styrke helkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Knebøy m/ hopp
- 10 Armhevinger
- 10 Enarms roing m/sekk
- 10 Diagonal ryggstrekk
- 10 Frogpumps

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 21 - Stretch

Å trene bevegelse – er både sunt og viktig. Visste du at ved å trene bevegelse kan du forebygge en rekke skader, bedre blodsirkulasjonen, frigjøre spenninger og til og med spare penger på dyr behandling hos fysioterapeut, naprapat og kiropraktor?

Her får du en behagelig stretch-time med fokus på hele kroppen.



Dag 22 - Styrke helkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Knebøy
- 10 Armhevinger
- 10 Diagonal ryggstrekk
- 10 Utfall fremover
- 10 Situps 90 grader



Dag 23 - Styrke bein

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Bulgarsk utfall
- 10 Hofteløft
- 10 Sideveis utfall
- 10 Leg curl m/håndduk
- 10 Sideliggende hofteløft



Dag 24 - Styrke overkropp

4 runder – 1 min pause mellom rundene

- 8 Armhevinger
- 8 Dips
- 8 Skulderpress m/skulderpress
- 8 Biceps curl m/sekk

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 25 - Kondisjon

40/20 sek - 5 runder
Gjør en øvelse i 40 sek, ta deretter 20 sek pause.
Gjør dette på alle øvelser, dette tilsvarer 1 runde.
Legg inn 1 min pause etter hver hele runde, gjør totalt 5 runder. Totalt 25 min.

- Omvendt burpees
- Hoppende knebøy
- Høye kneløft
- Skøytehopp



Dag 26 - Core

4 runder - 1 min pause mellom rundene

- 10 Situps 90 grader
- 10 Dead bug
- 10 Russian twist
- 30 sekunder planke



Dag 27 - Styrke helkropp

4 runder - 1 min pause mellom rundene

- 8 Splittbøy
- 8 Skulderpress m/sekk
- 8 Roing m/sekk
- 8 Rygghev
- 10 Situps 90 grader



Dag 28 - Yoga

YogaFlow Nybegynner er timen som passer perfekt om du er helt ny på yoga. Her får du en snill og rolig tilnærming til Yoga, samtidig som du får en god trening som kombinerer tradisjonelle yogøvelser, lett styrke og elementer av balanse. Du får trent opp konsentrasjon, koordinasjon og smidighet. Yoga kan også være en mental avkobling fra en stresset hverdag, som igjen kan gi masse ny energi.

Treningsprogram

Trykk på bildene og få opp videoer som viser øvelser for aktuell dag.



Dag 29 - Styrke helkropp

3 runder – 1 min pause etter hver runde

- 10 Knebøy m/ hopp
- 10 Armhevinger
- 10 Enarms roing m/sekk
- 10 Diagonal ryggstrekk
- 10 Frogpumps



Dag 30 - Kondisjon

45/15 sek - 5 runder

Gjør en øvelse i 45 sek, ta deretter 15 sek pause. Gjør dette på alle øvelser, dette tilsvarer 1 runde. Legg inn 1 min pause etter hver hele runde, gjør totalt 5 runder. Totalt 25 min.

- Burpees
- Hoppende utfall
- Mountain climber
- Froskehopp



Takk for innsatsen og lykke til videre!

Nå som du har fått treningsprogrammet ditt er det bare å sette i gang! Gi deg positiv feedback gjennom hele programmet, og bestem det for at du skal gjennomføre dagens trening uansett hvordan motivasjonen din er. En treningsøkt kan ofte være tung å sette i gang, men det løsner alltid underveis.

Du angres aldri på en treningsøkt!

Del gjerne treningsøktene dine med oss i sosiale medier under emneknaggen **#3ttrening**.



Kryss av for gjennomførte treningsøkter og gi økta et terningkast mellom 1 og 6. Skriv gjerne en kommentar om økta var tung, middels eller lett.

DAG 1 <i>Middels</i>		
4		x

DAG 1	DAG 2	DAG 3
DAG 4	DAG 5	DAG 6
DAG 7	DAG 8	DAG 9
DAG 10	DAG 11	DAG 12
DAG 13	DAG 14	DAG 15



Kryss av for gjennomførte treningsøkter og gi økta et terningkast mellom 1 og 6. Skriv gjerne en kommentar om økta var tung, middels eller lett.

DAG 1 <i>Middels</i>		
4		x

DAG 16	DAG 17	DAG 18
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAG 19	DAG 20	DAG 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAG 22	DAG 23	DAG 24
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAG 25	DAG 26	DAG 27
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAG 27	DAG 29	DAG 30
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Egne notater
