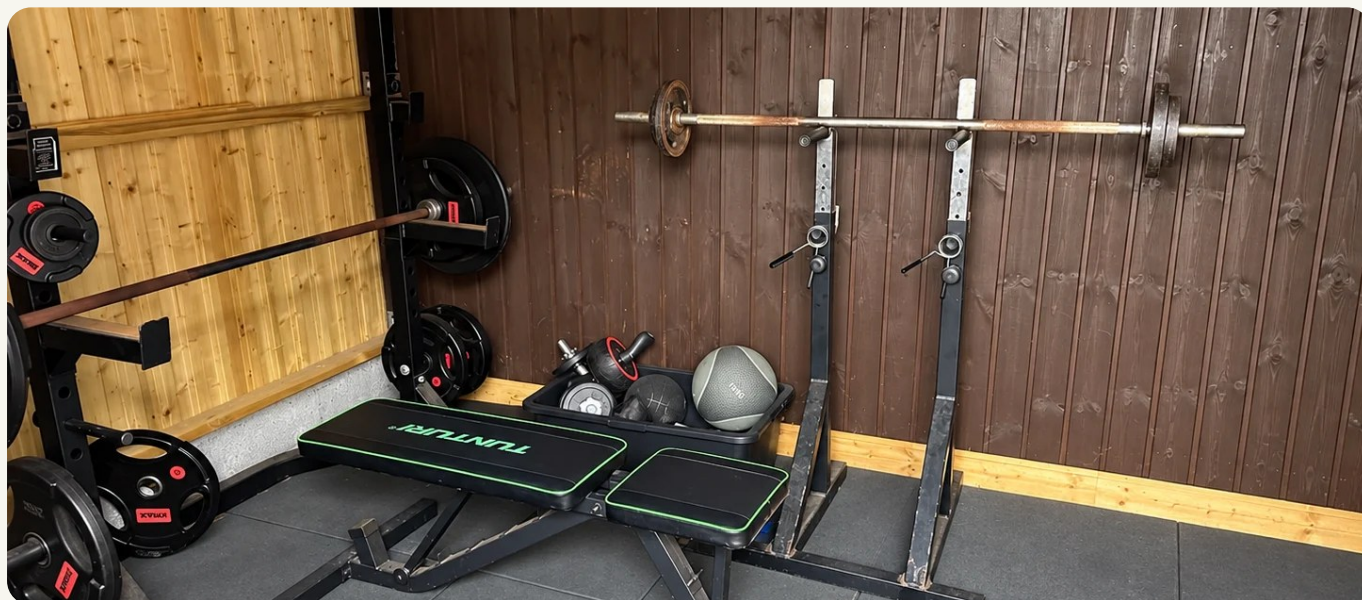


4 UGER | HELKROP | STYRKE

Dit styrkeprogram.

To faste træninger om ugen. Konkrete øvelser, tydelige billeder og en plan, du kan bygge videre på.

**2 pas**

hver uge

35-50 min.

pr. træning

4 uger

med rolig progression

Få en rytme, du kan holde

Træn **A mandag** og **B torsdag** - eller vælg to andre dage med mindst én hviledag imellem. Du skal bruge håndvægte eller en let rygsæk, en stabil stol/bænk og en måtte. Start med en belastning, du kan styre gennem alle gentagelser.

Til dig, der vil træne hele kroppen

Et generelt program til raske voksne, især 18-64 år, som er begyndere eller vender tilbage til træning. Ved skade, sygdom eller vedvarende gener bør programmet tilpasses med relevant faglig hjælp. Skarp smerte er et signal om at stoppe øvelsen.

OVERBLIK | PRINT OG GEM

Dine to træningspas.

Gør alle sæt af én øvelse færdige, før du går videre. Se teknik og lettere variationer på side 3 og 4.

Nr.	Pas A - mandag	Pas B - torsdag
1	Goblet squat 8-12 gentagelser	Skridt tilbage 8-10 pr. side
2	Rumænsk dødløft 8-12 gentagelser	Bækkenløft 10-15 gentagelser
3	Armstræk mod væg 8-12 gentagelser	Brystpres på gulvet 8-12 gentagelser
4	Enarmsroning 8-12 pr. side	Enarmsroning 8-12 pr. side
5	Hæl sænkes på ryggen 6-10 pr. side	Arm og ben på alle fire 6-10 pr. side
6	Bær håndvægte 20-30 sekunder	Hælløft med støtte 12-15 gentagelser

Sæt, pauser og belastning

Uge 1-2: 2 sæt pr. øvelse. **Uge 3-4:** 3 sæt, hvis du er klar; ellers behold 2. Et sæt er én serie af de angivne gentagelser. Hold **60-90 sekunders pause** mellem sæt, eller op til 2 minutter ved behov. Stop sættet, mens du stadig kunne lave **2-3 gentagelser med god teknik** - det kaldes gentagelser i reserve.

Før og efter hvert pas

Varm op 5-8 minutter: Gang eller rolig cykling, bevæg skuldre og hofter, og lav 5 lette øvegentagelser af de første to øvelser. **Afslut med 3-5 rolige minutter:** Gå lidt, og lav blid bevægelighed, hvis det føles rart.

Styrke med kontrol.

Illustrationerne viser bevægelsesretningen. Brug en behagelig bevægebane og læs instruktionen ved hver øvelse.

Goblet squat

8-12 gentagelser



Hold vægten ved brystet. Sæt hoften ned og tilbage. Pres fødderne i gulvet og rejs dig.

Lettere: stol-squat uden vægt.

Rumænsk dødløft

8-12 gentagelser

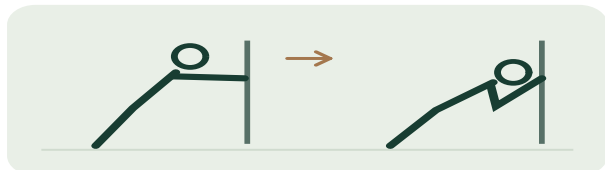


Skub hoften tilbage med let bøjede knæ. Hold vægtene tæt på benene. Rejs dig roligt.

Lettere: øv hofteskub uden vægt.

Armstræk mod væg

8-12 gentagelser

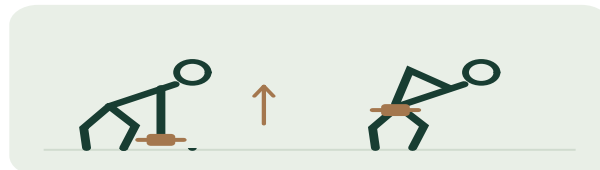


Hænder i brysthøjde. Bøj albuerne og før brystet mod væggen. Skub kroppen tilbage.

Lettere: stå tættere på væggen.

Enarmsroning

8-12 pr. side



Støt fri hånd på en fast bæk. Træk vægten mod hoften. Sænk uden at dreje kroppen.

Lettere: brug en lettere vægt.

Hæl sænkes på ryggen

6-10 pr. side

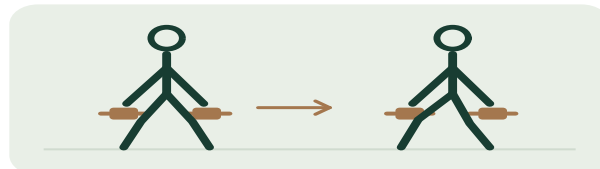


Lig på ryggen med bøjede hofter og knæ. Sænk én hæl. Hold bækkenet roligt og skift.

Lettere: behold én fod i gulvet.

Bær håndvægte

20-30 sekunder



Gå på en fri, jævn rute. Hold vægte ved siden og skuldre rolige. Træk vejret normalt.

Lettere: kortere rute eller mindre vægt.

Illustrationer: egne enkle øvelsesdiagrammer. Træk vejret løbende, og undgå at holde vejret gennem hele sættet.

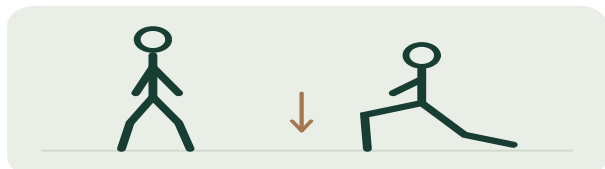
PAS B | ØVELSER OG HINTS

Variation. Samme gode rytme.

Gentag de samme øvelser hver uge. En lettere variation er et godt valg, når den giver bedre kontrol.

Skridt tilbage

8-10 pr. side



Hold let i en fast stol. Træd tilbage, bøj knæene roligt og vend tilbage til stående.

Lettere: kortere skridt eller stol-squat.

Bækkenløft

10-15 gentagelser



Lig med fødder i gulvet. Løft hoften med roligt bækken. Sænk igen uden at presse lænden.

Lettere: løft mindre højt.

Brystpres på gulvet

8-12 gentagelser

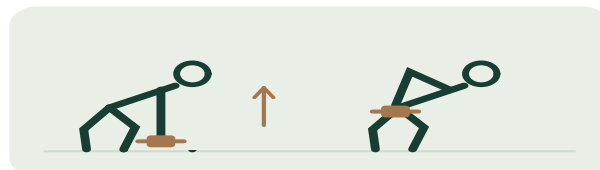


Pres lette vægte op over brystet. Sænk, til overarmene let rører gulvet.

Lettere: armstræk mod væg.

Enarmsroning

8-12 pr. side



Brug samme kontrollerede bevægelse som i pas A. Støt fri hånd på en stabil bænk.

Lettere: brug en lettere vægt.

Arm og ben på alle fire

6-10 pr. side

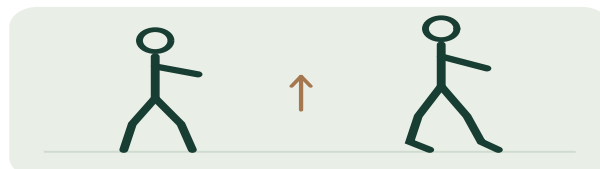


Stræk modsat arm og ben. Hold hofterne rolige. Vend tilbage og skift side.

Lettere: bevæg kun én arm eller ét ben.

Hælløft med støtte

12-15 gentagelser



Hold let ved en fast stol. Løft hælene og sænk roligt. Vægten bliver på begge fødder.

Lettere: mindre løft eller siddende løft.

Illustrationer: egne enkle øvelsesdiagrammer. Hold mindst én hviledag mellem de to styrkepas.

PROGRESSION | DINE NOTER

Fire uger. Ét skridt ad gangen.

Øg én ting ad gangen: gentagelser, sæt eller vægt. Der er ingen hast - du må gerne gentage en uge.

Uge	Sæt pr. øvelse	Dit fokus
1	2	Begynd i den lave ende af intervallet. Lær øvelserne og vælg lette vægte.
2	2	Tilføj 1-2 gentagelser inden for intervallet, når kontrollen er god. Til bæreøvelsen: 5 sekunder mere, højst 30 sekunder.
3	2 eller 3	Tilføj et tredje sæt, hvis du kan holde teknikken og er restitueret. Behold ellers uge 2.
4	2 eller 3	Når alle sæt er lette i øverste ende: øg vægten lidt og start lavt igen.

Din træningslog

Notér dato samt vægt/gentagelser i squat eller skridt tilbage og roning. Skriv også en kort note om energi eller teknik.

Uge	Pas A - dato, vægt og note	Pas B - dato, vægt og note
1		
2		
3		
4		

Hvornår skal du holde samme niveau?

Behold eller sænk belastningen, hvis teknikken ændrer sig, du er usædvanligt træt, eller ømhed påvirker dine bevægelser. En rolig gåtur kan være passende på en hviledag. Målet er en plan, du også har lyst til at følge næste uge.

DIN NÆSTE MÅNED | FAGLIGT GRUNDLAG

Gør styrke til en vane.

Det bedste næste skridt er et, der passer til din hverdag og dit udgangspunkt.

Tre små aftaler med dig selv

Aftale	Skriv dit eget svar
Mine faste træningsdage	
Min nemmeste reserveplan	
Det vil jeg være bedre til om 4 uger	

Hvis du også bruger konditionsprogrammet

Start med de to styrkepas og de to rolige/moderate konditionspas. Tilføj først intervalpasset, når du har overskud til det. Læg ikke et hårdt benpas og HIIT lige efter hinanden. Du behøver ikke følge begge programmer fuldt fra første uge.

Bevægelse uden for træningen

Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne 18-64 år daglig fysisk aktivitet og muskelstyrkende aktiviteter mindst to gange om ugen. Gang, cykling og korte aktive pauser kan være en del af din hverdag. Programmet er ét muligt træningsforløb, ikke en garanti for bestemte resultater.

Kilder og billeder

[Sundhedsstyrelsen: aktivitet for voksne 18-64 år](#)

[NHS: styrke, gentagelser og store muskelgrupper](#)

[NHS: eksempler på kontrollerede styrkeøvelser](#)

Kilder kontrolleret 8. oktober 2026. Øvelsesvalg, ugeplan og illustrationer er egne generelle programeksempler. Coverfoto: brugerens træningsudstyr i Hornslet, fra hjemmesidens billedbibliotek.

Vil du have en plan, der passer til dig?

Få en gratis opstartssamtale. Ring **40 79 16 81** eller [besøg hjemmesiden](#). Et personligt forløb tilpasses dit niveau, dine mål og din hverdag.