



# 8

REPETISJONER

# 4

SERIER

# 2-4

GANGER PER  
UKE



1 RM

= Det maksimale  
du klarer av en  
repetisjon

### BELASTNING

Vi tar utgangspunkt i 1 RM, som betyr det maksimale du klarer av en repetisjon. For eksempel vil øvelser med 8 repetisjoner, hvor belastningen er 9 RM, bety at du maksimalt kunne klart 1 repetisjon til – altså 9 repetisjoner totalt. Øvelsene i dette programmet ligger mellom 9 og 10 RM.

**Over tid bør du øke belastningen og redusere antall repetisjoner:**

**UKE 1-3** = 8 repetisjoner 9/10 RM

**UKE 4-6** = 6 repetisjoner 7/8 RM

**UKE 7-8** = 4 repetisjoner 5/6 RM

Etter at siste uke er gjennomført, repeter programmet fra uke 1.

### I HVILKEN REKKEFØLGE SKAL JEG GJENNOMFØRE ØVELSENE?

Du kan med fordel gjøre én serie knebøy, deretter én serie bekkenløft, én serie knebøy osv. Ved å kombinere to øvelser på denne måten sparer du tid.



Dette er en tyngre styrkeøkt, og det er lurt å gjennomføre minst én serie av øvelsene som oppvarming.

Velg en lettere variant av øvelsen dersom du **ikke klarer 8 repetisjoner**.  
Se animasjoner for tips til å senke eller øke belastningen.

### Husk

Korrekt utførelse er  
viktigere enn antall  
repetisjoner







TRENINGSPROGRAM PÅ NESTE SIDE

diabetesforbundet






## ØKT 1

Tung belastning for bein – lettere belastning for overkropp

Øvelse	Serier X repetisjoner	Belastning	
KNEBØY	4 X 8	9 RM	
	BEKKENLØFT	4 X 8	
PUSH-UPS	4 X 8	10 RM	
	ROING	4 X 8	
MARKLØFT	4 X 8	10 RM	
	CRUNCHES	4 X 8	
			

## ØKT 2

Tung belastning for overkropp – lettere belastning for bein

Øvelse	Serier X repetisjoner	Belastning	
PUSHUPS	4 X 8	9 RM	
	UTFALL	4 X 8	
KROPPSHEV	4 X 8	9 RM	
	SKULDERPRESS	4 X 8	
RYGGHEV	4 X 8	10 RM	
	PLANKE	4 X 8	
			