



Stærk på forskellige måder

Hvad skal I lære?

At kende forskellen mellem statisk og dynamisk styrke, samt forstå begreberne *eksplosiv*, *styrke*, *hypertrofi* og *udholdenhed* gennem praktiske øvelser og refleksion.

Prøv det med kroppen

Øvelse A: Planke

- Hold plankepositionen så længe som muligt.
- Hold pause i 30 sekunder og gentag én gang.

Refleksion: Hvordan føles det? Hvor mærker du det mest?



Øvelse B: Mountain climbers

- Lav så mange "mountain climbers" (træk skiftevis knæene op mod brystet i plankeposition) som muligt på 40 sekunder.
- Hold pause i 20 sekunder og gentag én gang.



Tænk over og tal om

- Hvordan var det at lave "mountain climbers" anderledes end at lave almindelig planke?
- Hvad følte hårdst?
- Hvilken øvelse træner dynamisk styrke, og hvilken træner statisk styrke?

Dynamisk og statisk styrke

Ved **dynamisk**

muskelarbejde bevæger musklen sig.

Ved **statisk** muskellarbejde bevæger musklen sig IKKE.

Gentagelses-eksperimentet

Kig på figuren øverst på side 2. RM er en forkortelse af Repetition Maximum og fx betyder 8 RM, at du lige præcis kan tage 8 gentagelser, hverken mere eller mindre, med den givne vægt.

Hvad viser figuren, og hvad betyder de forskellige begreber på figuren?

Fortsættes på modsatte side



		Antal gentagelser																		
RM		≤2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	≥20
Træningsmål	Styrke	<td colspan(5)="" styrke<="" td=""><td colspan(5)="" styrke<="" td=""><td colspan(4)="" styrke<="" td=""> </td></td></td>	<td colspan(5)="" styrke<="" td=""><td colspan(4)="" styrke<="" td=""> </td></td>	<td colspan(4)="" styrke<="" td=""> </td>																
	Eksplosiv	<td colspan(5)="" eksplosiv<="" td=""><td colspan(5)="" eksplosiv<="" td=""><td colspan(4)="" eksplosiv<="" td=""> </td></td></td>	<td colspan(5)="" eksplosiv<="" td=""><td colspan(4)="" eksplosiv<="" td=""> </td></td>	<td colspan(4)="" eksplosiv<="" td=""> </td>																
	Størrelse	<td colspan(5)="" hypertrofi<="" td=""><td colspan(5)="" hypertrofi<="" td=""><td colspan(4)="" hypertrofi<="" td=""> </td></td></td>	<td colspan(5)="" hypertrofi<="" td=""><td colspan(4)="" hypertrofi<="" td=""> </td></td>	<td colspan(4)="" hypertrofi<="" td=""> </td>																
	Udholdenhed	<td colspan(5)="" td="" udholdenhed<=""><td colspan(5)="" td="" udholdenhed<=""><td colspan(4)="" td="" udholdenhed<=""> </td></td></td>	<td colspan(5)="" td="" udholdenhed<=""><td colspan(4)="" td="" udholdenhed<=""> </td></td>	<td colspan(4)="" td="" udholdenhed<=""> </td>																

Hypertrofi: at noget vokser

Øvelse A: Broad jumps

- Stil dig med fødderne i hoftebredde. Sæt af fra hælene og hop så langt frem, som du kan, med maksimal kraft.
- Land i en squat-position for at absorbere stødet.
- Lav 5 gentagelser af denne øvelse.
- Gentag dette sæt 2 gange med en pause på 30 sekunder imellem hver runde.

Øvelse B: Squat

- Lav 20 gentagelser af en squat i et roligt tempo og uden maksimal kraft, så du kan gennemføre alle gentagelserne uden pause.
- Gentag dette sæt 2 gange med en pause på 30 sekunder imellem hver runde.

Tænk over og tal om

- Hvilken øvelse trænede eksplosiv styrke, og hvilken øvelse trænede udholdenhed? Og hvorfor?
- Hvordan føltes dine muskler efter de mange gentagelser sammenlignet med få gentagelser?
- Hvordan hænger antallet af gentagelser sammen med træningsmålet?
- Hvilke faktorer udover træning spiller ind, når man gerne vil nå sine træningsmål?

