

STRATEGI FILOSOFI

**HOVED REGLER VED TRENINGS PROGRAMMET:
ALTSÅ, PUST UT FØR DU STRAMMER MUSKLENE.**

DET BETYR AT DU TØMMER LUNGENE.

TENK Å FØL, SE Å RØR PÅ DINE MUSKLER OG KROPP.

**STRAM ROMPEN, SKRITT OG BUK / MAGE, MENS DU
TRENER.**

**GJØR DEG STOR Å STERK I HELE KROPPEN NÅR DU
TRENER, DETTE GIR BEDRE EFEKT FOR MUSKLENE.**

**REPETER BEVEGELSEN 5-15 GANGER, ØVELSEN 3-5
GANGER.**

**TREN 1-5 GANGER I UKEN, KROPPEN TÅLER TO TIL
TRE ØKTER PÅ SAMME MUSKELGRUPPE PR UKE.**

**DEN MUSKULÆRE KONDISJON DOBLES ETTER TRE TIL
SEKS UKER.**

PUSTE TEKNIKK

**DENNE PUSTE TEKNIKKEN GJELDER KUN FOR
DETTE PROGRAMMET OG BØR IKKE BRUKES I
ANNEN TRENING.**

**DU SKAL TØMME LUNGENE RETT FØR DU
STRAMMER MUSKLENE OG EKSPLOSIVT
UTFØRER ØVELSEN.**

**FYLL LUNGENE NÅR DU ER I HVILE STILLING,
DET GJØR AT DU FÅR OXYGEN FRISKT BLOD
TIL MUSKLENE TIL RIKTIG TID.**

**SAMTIDIG ØKES % TILSTRØMMINGEN AV BLOD
TIL DE ARBEIDENDE MUSKELGRUPPER, PRØV Å
ØV INN EN FIN RYTME PÅ PUSTE TEKNIKKEN
SAMMEN MED MUSKEL ARBEIDET.**

MENTAL FOKUS

HA FOKUS PÅ DEN/ DE MUSKLENE SOM ER I ARBEID, SE FOR DEG BEVEGELSE, FØL DEN.

KJENN ETTER HVORDAN MUSKLENE STRAMMES OG SLAPPER AV, HVORDAN BLODET FYLLER MUSKELEN ETTER EN SERIE BEVEGELSE.

IKKE LA ANDRE FORSTYRRE DEG MENS DU TRENER, DET ER VIKTIG OG VÆRE VARM UNDER TRENINGEN.

DU KAN BÅDE SE OG FØLE AT DU VOKSER UNDER TRENING, DU SKAL OGSÅ TENKE AT DU VOKSER UNDER OG ETTER TRENING.

GJERNE SOM EN SISTE TANKE FØR DU SOVNER.

AKTIVITETS NIVÅ

NÅR TRENINGEN ER I GANG, ER DET FINT OM DU BEVEGER DEG MELLOM ØVELSENE.

**HVIS KROPPEN HAR EN HVILEPULS PÅ 120, VIL TRENINGEN BLI 20% TIL 30% BEDRE.
TA GJERNE NOEN DANSE TRINN, ELLER LITT SKYGGEBOKSING.**

**UNDER SELVE ØVELSENE STRAMMER DU;
MAGEN, BAKEN OG SKRITTET.**

**DERMED TRENER DU HOLDNINGS-
MUSKLATUREN SAMTIDIG MED ØVELSEN.**

MAT TIL TRENING.

DE TRE VIKTIGSTE FAKTORER VED TRENING OG EN GOD FREMTID ER OG VIL ALLTID VÆRE FØLGENDE: SØVN MAT TRENING.

DET ER VIKTIG OG FÅ I SEG RIKTIG MENGDE OG TYPE MAT. GENERELT FÅR VI FOR LITE PROTEINER I VANLIG KOSTHOLD. DA ER DET BARE OG ØKE INNTAK AV FUGL OG FISK. SPIS MINDRE BRØD MEN LEGG HELLER PÅ EKSTRA PÅLEGG. BRUK OLJE TIL STEKING OG REDUSER SMØR MENGDEN.

SPRIT, SNACKS, FÅREKJØTT, SALT, SUKKER, FETE SAUSER OG TUNGE KVELDS MÅLTID ER RETT OG SLETT HELSESKADELIG.