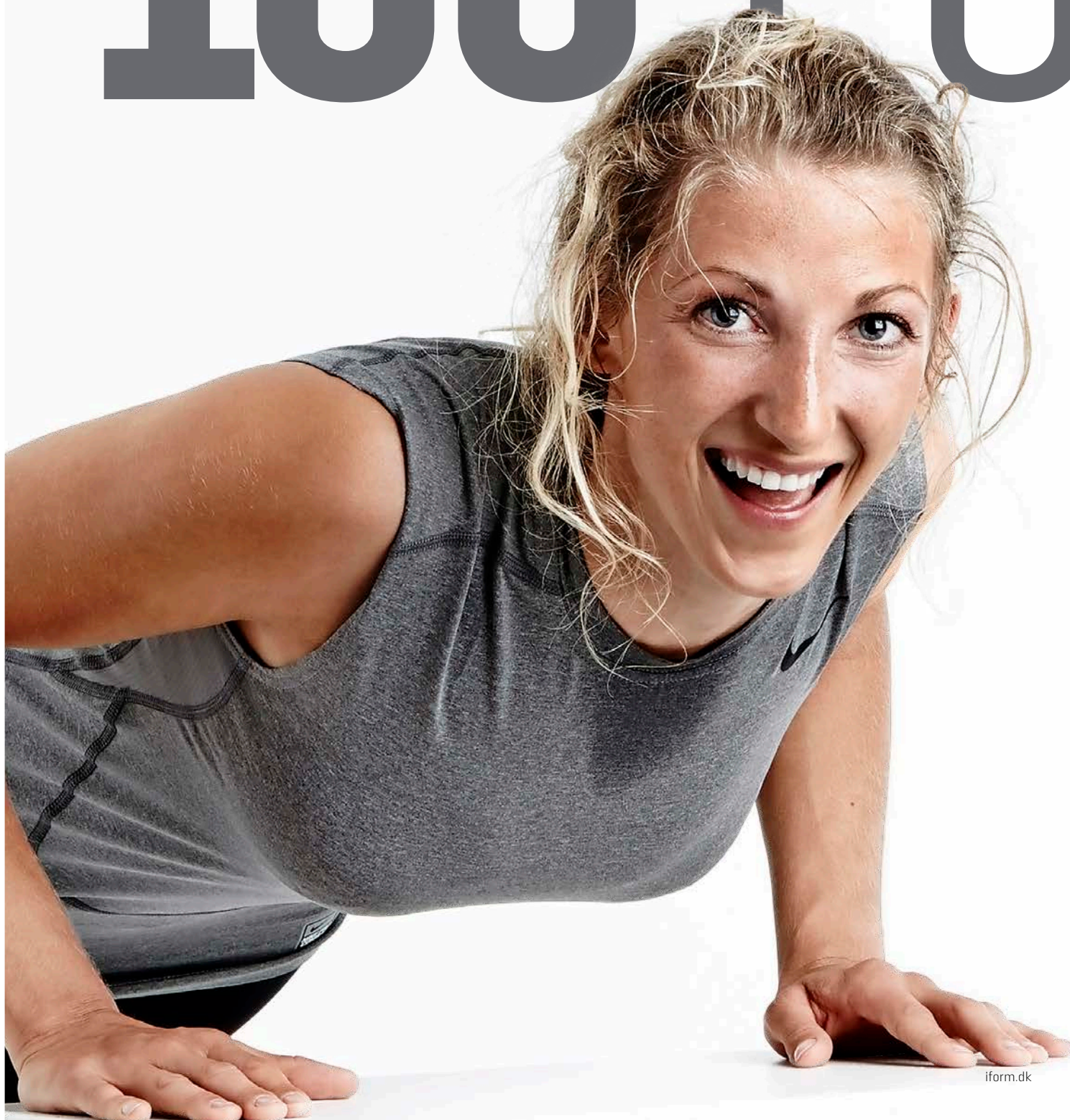


iFORM

100 PU



iform.dk

SH-UPS

OM 4 UGER

100 push-ups?! Vi ved godt, det lyder nærmest umuligt. Men det er det slet ikke. Bare vent: Ved at følge vores program kan du om blot fire uger spænde dine nytrænede overarme foran venner og kolleger og stolt fortælle, at du er nået op på 100 styk af den frygtede øvelse – eller ligefrem bevise det. **Den gode nyhed er, at du sagtens kan starte fra et nulpunkt.**

Derfor er en push-up så god

En push-up er en dejlig simpel og effektiv øvelse, som gavner hele din overkrop. Ud over at styrke brystmuskulaturen får du også trænet mavemusklerne, triceps (bagsiden af overarmene) og skuldre. Samtidig er en push-up supernem at gå i krig med. Du skal ikke bruge et eneste redskab, men kan starte lige med det samme, blot ved hjælp af din egen kropsvægt. Husk at lave øvelsen på fødderne og ikke knæene, for så aktiverer du i langt højere grad mavemusklerne.

Alle kan være med

I FORMs push-up-program er lavet, så alle kan være med. Du skal bare starte på dit eget niveau. Tag testen på de næste sider, og find ud af, om du skal lave dine push-ups på gulv, skammel, bord eller op ad en væg.

På gulvet



På en skammel



På et bord



Op ad en væg



Sådan laver du en rigtig push-up



PROGRAMMET: 100 PUSH-UPS PÅ 4 UGER

Når du har testet, hvilket underlag du skal bruge, kan du begynde at træne frem mod de 100 push-ups.

Husk at varme op i 5-10 minutter, inden du går i gang. Det gør du nemmest ved at svinge armene frem og tilbage, lave korte stræk i to sekunder ad gangen med flere gentagelser og bevæge dine led rundt i cirkler.

Lav push-ups det antal gange, der står skrevet i skemaet. Hold pause efter hvert sæt, og ryst armene. I femte sæt skal du blive ved, så længe du kan – dog minimum det antal gange, der står i programmet.

UGE 1

1. træningsdag (fx mandag)

12 17 13 13 17+

Hold 1 min.s pause efter hvert sæt.

2. træningsdag (fx torsdag)

10 12 9 8 12+

Hold 1 ½ min.s pause efter hvert sæt.

3. træningsdag (fx lørdag)

11 13 10 9 13+

Hold 2 min.s pause efter hvert sæt.

UGE 2

1. træningsdag (fx mandag)

18 22 16 16 25+

Hold 1 min.s pause efter hvert sæt.

2. træningsdag (fx torsdag)

14 16 13 12 18+

Hold 1 ½ min.s pause efter hvert sæt.

3. træningsdag (fx lørdag)

16 18 14 13 20+

Hold 2 min.s pause efter hvert sæt.

Test dig selv: Hvordan skal du tage dine push-ups?

Ryster dine arme helt sindssygt allerede efter en enkelt push-up, så fortvivl ikke. Heldigvis kan de laves på flere niveauer. Tag denne simple test (på gulvet), og find det underlag, du skal bruge i fireugersprogrammet. Efter at have nået de magiske 100 kan du altid overveje at rykke et niveau op.

Antal korrekte push-ups, du kan tage på gulvet	0-4 stk.	5-17 stk.	18-29 stk.	30-49 stk.
Det underlag, du skal vælge	Væg	Bord	Skammel	Gulv



Op ad en væg



På et bord



På en skammel



På gulvet

UGE 3

1. træningsdag (fx mandag)

28 35 25 22 35+

Hold 1 min.s pause efter hvert sæt.

2. træningsdag (fx torsdag)

10 10 13 13 11 11 9 25+

Hold 45 sek.s pause efter hvert sæt (eller længere, hvis armene ikke er friske nok).

3. træningsdag (fx lørdag)

13 13 15 15 12 12 10 30+

Hold 1 min.s pause efter hvert sæt.

UGE 4

1. træningsdag (fx mandag)

40 50 25 25 50+

Hold 1 min.s pause efter hvert sæt.

2. træningsdag (fx torsdag)

14 14 15 15 14 14 10 10 45+

Hold 45 sek.s pause efter hvert sæt (eller længere, hvis armene ikke er friske nok).

3. træningsdag (fx lørdag)

13 13 17 17 16 16 14 14 50+

Hold 1 min.s pause efter hvert sæt.

FINALE DAG!

100

Efter en pause på to dage er du klar til de 100 push-ups! Men først et lille tips: I stedet for at tælle ned fra 99, så tæl 10 gange 10 – det er nemmere rent mentalt.