

# Konstabel 1 Træningsprogram

Uge 1	Øvelse	Gentagelser	Sæt	Hvile efter sæt
Dag 1	Squat	8	2	30 sekunder
Dag 1	Armbøjninger	6	2	30 sekunder
Dag 1	Situps	5	2	30 sekunder
Dag 1	Planke	15 sekunder	2	30 sekunder
Dag 1	Rygextentions	12	2	60 sekunder
Dag 2	Lunges	12	2	30 sekunder
Dag 2	Armbøjninger	7	2	30 sekunder
Dag 2	Mavebøjninger	10	2	30 sekunder
Dag 2	Planke	15 sekunder	2	30 sekunder
Dag 2	Rygextentions	12	2	60 sekunder
Dag 3	Squat	8	2	30 sekunder
Dag 3	reverse chair dips	10	2	30 sekunder
Dag 3	Cykle med ben	15 sekunder	2	30 sekunder
Dag 3	Planke	20 sekunder	2	30 sekunder
Dag 3	Rygextentions	12	2	60 sekunder

Uge 2	Øvelse	Gentagelser	Sæt	Hvile efter sæt
Dag 1	Squat	12	3	30 sekunder
Dag 1	Armbøjninger	8	3	30 sekunder
Dag 1	Situps	7	3	30 sekunder
Dag 1	Planke	20 sekunder	3	30 sekunder
Dag 1	Rygextentions	15	3	60 sekunder
Dag 2	Lunges	14	3	30 sekunder
Dag 2	Armbøjninger	8	3	30 sekunder
Dag 2	Mavebøjninger	12	3	30 sekunder
Dag 2	Planke	20 sekunder	3	30 sekunder
Dag 2	Rygextentions	15	3	60 sekunder
Dag 3	Squat	12	3	30 sekunder
Dag 3	Reverse chair dips	10	3	30 sekunder
Dag 3	Cykle med ben	20 sekunder	3	30 sekunder
Dag 3	Planke	20 sekunder	3	30 sekunder
Dag 3	Rygextentions	15	3	60 sekunder

Uge 3	Øvelse	Gentagelser	Sæt	Hvile efter sæt
Dag 1	Squat	12	3	30 sekunder
Dag 1	Reverse chair dips	12	3	30 sekunder
Dag 1	Situps	12	3	30 sekunder
Dag 1	Planke	25 sekunder	3	30 sekunder
Dag 1	Rygextensions	15	3	60 sekunder
Dag 2	Lunges	14	3	30 sekunder
Dag 2	Armbøjninger	12	3	30 sekunder
Dag 2	Mavebøjninger	14	3	30 sekunder
Dag 2	Planke	25 sekunder	3	30 sekunder
Dag 2	Rygextensions	15	3	60 sekunder
Dag 3	Squat	12	3	30 sekunder
Dag 3	Armbøjninger	12	3	30 sekunder
Dag 3	Cykle med ben	20 sekunder	3	30 sekunder
Dag 3	Planke	25 sekunder	3	30 sekunder
Dag 3	Rygextensions	15	3	60 sekunder

Fase 2 uge 4	Øvelse	Gentagelser	Sæt	Hvile efter sæt
Dag 1	Squat	10	4	30 sekunder
Dag 1	Reverse Chair dips	12	4	30 sekunder
Dag 1	Situps	12	4	30 sekunder
Dag 1	Planke	25 sekunder	4	30 sekunder
Dag 1	Rygextensions	15	4	60 sekunder
Dag 2	Lunges	12	4	30 sekunder
Dag 2	Armbøjninger	10	4	30 sekunder
Dag 2	Mavebøjninger	15	4	30 sekunder
Dag 2	Planke	30 sekunder	4	30 sekunder
Dag 2	Rygextensions	15	4	60 sekunder
Dag 3	Squat	12	4	30 sekunder
Dag 3	Armbøjninger	12	4	30 sekunder
Dag 3	Cykle med ben	25 sekunder	4	30 sekunder
Dag 3	Planke	30 sekunder	4	30 sekunder
Dag 3	Rygextensions	15	4	60 sekunder

uge 5	Øvelse	Gentagelser	Sæt	Hvile efter sæt
Dag 1	Squat	12	4	30 sekunder
Dag 1	Armbøjninger	12	4	30 sekunder
Dag 1	Situps	12	4	30 sekunder
Dag 1	Planke	30 sekunder	4	30 sekunder
Dag 1	Rygextensions	15	4	60 sekunder
Dag 2	Lunges	16	4	30 sekunder
Dag 2	Armbøjninger	12	4	30 sekunder
Dag 2	Mavebøjninger	15	4	30 sekunder
Dag 2	Planke	35 sekunder	4	30 sekunder
Dag 2	Rygextensions	15	4	60 sekunder
Dag 3	Squat	14	4	30 sekunder
Dag 3	Reverse Chair dips	15	4	30 sekunder
Dag 3	Cykle med ben	30 sekunder	4	30 sekunder
Dag 3	Planke	35 sekunder	4	30 sekunder
Dag 3	Rygextensions	15	4	60 sekunder

uge 6	Øvelse	Gentagelser	Sæt	Hvile efter sæt
Dag 1	Squat	15	4	30 sekunder
Dag 1	Armbøjninger	15	4	30 sekunder
Dag 1	Situps	15	4	30 sekunder
Dag 1	Planke	40 sekunder	4	30 sekunder
Dag 1	Rygextensions	15	4	60 sekunder
Dag 2	Lunges	18	4	30 sekunder
Dag 2	Armbøjninger	15	4	30 sekunder
Dag 2	Mavebøjninger	15	4	30 sekunder
Dag 2	Planke	40 sekunder	4	30 sekunder
Dag 2	Rygextensions	15	4	60 sekunder
Dag 3	Squat	25	1	30 sekunder
Dag 3	Armbøjninger	10	1	30 sekunder
Dag 3	Situps	25	1	30 sekunder
Dag 3	Planke	45 sekunder	1	30 sekunder
Dag 3	Rygextensions	20	1	30 sekunder