

## BRUGERVEJLEDNING FOR TRÆNINGSPROGRAMMER I DSF

De nye træningsprogrammer fra DSF skal være et hjælpemiddel for forbundets løftere og trænere til at planlægge og videreudvikle egen og andres træning. Her findes en række forskellige programmer som ved hjælp af vejledningen herunder kan tilpasses den enkelte løfter og situation. Programmerne er ment som en varig, holdbar træningsmetode med god progression over flere år. Man kan veksle mellem grundtræning- og stævneprogrammer, man kan gradvis bevæge sig til mere avancerede programmer, og man kan tilpasse volumen, intensitet og øvelsesvalg til den individuelle udøver. Ofte vil man opleve de største øgninger efter små justeringer på det samme program, man har kørt mange gange før.

Spørgsmål omkring programmerne kan rettes til en træner i din styrkeløftklub. Hvis der ikke i fællesskab kommer frem til en god løsning, kan der tages kontakt med sportschef Bjarte Vik Larsen på mail: [sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk)

### Trin 1:

**Vælg et program som passer til dig og den træning du allerede har udført.**

Du bør ikke øge frekvensen med mere end en dag per uge ad gangen. Hvis du er vant til at træne fire dage om ugen med to squatpas, tre bænkprespas og et dødløftpas, kan du forsøge fire eller fem dage om ugen med tre squatpas, 3-4 bænkprespas og to dødløftpas. Hvis programmet, du vælger, har «fejl» frekvens i en eller flere af øvelserne, kan du fjerne eller lægge en dag til (for eksempel fra et af de andre programmer), eller fordele de ekstra sæt på de andre dage i programmet (for eksempel ændre fra fire dage med tre sæt per dag til tre dage med fire sæt per dag).

Du bør heller ikke øge volumen mere end ca. 10-20% fra det du er vant til. Hvis du for eksempel er vant til at træne ca. 10 arbejdsset squat om uge, bør du justere programmet sådan at du fortsat

træner ca. 9-12 arbejdsset i squat om ugen. Prøv da at fordele sættene på de nye dage således at du opnår så god kvalitet som mulig på alle løft på alle dage.

Hvis der er øvelser du ikke har mulighed for at udføre, kan du bytte dem ud med lignende varianter med tilsvarende funktion. Har du for eksempel ikke pins til at træne pin squat, kan du vælge squat med 2 sek. pause i bunden. Det anbefales dog ikke at ændre mange af øvelserne uden god grund. Er du usikker, vælg konkurrenceøvelserne (almindelig squat, bænkpres og dødløft). For støtteøvelser kan du i større grad vælge de øvelser du synes fungerer bedst for dig, men sørg for at belaste de muskelgrupper som der skal trænes.

### Trin 2:

**Juster programmet efter en realistisk og gerne lidt konservativ e1RM** (estimeret 1RM) i rude **G5-G7** for klassisk styrkeløft, **G5-G7 + H5-H7 + I5** for styrkeløft med udstyr, og **G5-G6** for kun bænkpres. Ved at højreklikke på et ark og vælge «Marker alle ark», kan du sætte den korrekte e1RM i alle uger samtidig. Ved behov kan du nemt justere disse op eller ned undervejs i programmet. På samme måde taster du navn på udøveren der skal bruge programmet i rude **D7** mærket «<>».

### Trin 3:

I kolonnerne for «planlagt træning» har du nu en fuldstændig træningsplan. Hvis du ikke har så meget erfaring med styrkeløftprogrammer eller en kompetent træner til at hjælpe dig, bør du i stor grad følge dette. Tast det ind du faktisk træner i kolonnerne for «gennemført træning». Brug dette til at planlægge og evaluere progressionen.

Hvis du derimod er mere erfaren eller har en kompetent træner til at hjælpe dig, kan du i større grad tilpasse programmet til dig og dine behov ved hjælp af fremgangsmåderne herunder.

1. Styre vægte og gentagelser efter RIR (reps i reserve, antal gentagelser fra failure):
  - Procenter og vægte er vejledende, forsøg at ramme indenfor planlagt RIR.

- Hvis topsættene bliver betydelig lettere end planlagt RIR, kan du enten justere e1RM op eller procenterne lidt, eller tage til 1-2 ekstra reps. Så længe du har progression, gør det heller ikke noget at du træner lidt lettere end planlagt RIR.
  - Hvis topsættene bliver tungere end planlagt RIR, anbefales det at justere e1RM eller procenterne ned. Det er forskelligt hvor mange gentagelser hver enkelt kan udføre på samme procent af 1RM, så dette betyder at du med fordel kan træne med lidt lavere belastning, eller færre gentagelser på samme relative intensitet.
2. Styr antallet af sæt efter session-RPE (hvor omfattende og udfordrende du oplever træningspasset, hvor 1 er ingen mængde og 10 er den maksimal mængde du kan klare med belastningen):
- De fleste dage bør have en session-RPE mellem 4-7,5 – da vil du opleve en god træning men samtidig have overskud til at restituere. Session-RPE vil naturlig stige løbende i programmet, og kan sagtens være 7-8 sidste uge før deload eller sidste uge af et grundtræningsprogram, men bør falde igen under deload og mod slutningen af et stævneprogram.
  - Hvis du konsekvent opnår 8 eller højere på de fleste dage, bør du overveje at justere antallet af sæt ned.
  - Hvis du konsekvent opnår 3,5 eller lavere og samtidig ikke har progression, bør du overveje at øge antallet af sæt (som regel ikke med mere end et sæt per øvelse per dag).

#### Trin 4:

Løft med godkendt og hensigtsmæssig teknik fremfor med for tunge vægte. Film dine løft, få en træner eller kompetent træningspartner til at se dig løfte, og få gerne nogen til at give dig signaler. Øv dig på at løfte som du skal løfte til stævner.

#### Trin 5:

Det gælder om at vælge det rigtige træningsprogram til den rigtig tid. Har du et planlagt stævne på en given dato, kan du planlægge med et stævneprogram. Det vil være godt først at træne et grundtræningsprogram for derefter at gå direkte på et stævneprogram, for eksempel fra fire dages grundtræning til fire dages stævneprogram enten klassisk eller med udstyr.

Programmerne på fem og seks dage er beregnet for mere avancerede løftere end programmerne på tre og fire dage, men alle programmerne kan være effektive for alt fra relativt nye klubløftere til landholdsløftere på internationalt topniveau.

Nybegynderprogrammet passer for nogen som har trænet styrketræning tidligere, men som er nye i styrkeløft. Det bør køres nogle gange (med forsigtig øget e1RM hver gang) før man går over til et grundtræningsprogram på 3-4 dage om ugen.

Post lockdown-programmet er tiltænkt medlemmer som tidligere har trænet en del styrkeløft, men som på grund af pandemisituationen er lidt ude af form. Da vil det være fornuftigt at bruge nogle uger på at komme tilbage til et mere normalt program igen.

### **Om grundtræningsprogrammerne**

Der er planlagt deload (roligere træning) i enkelte uger. Hvis du forsat føler dig godt restitueret når disse kommer, eller hvis ting i hverdagen gør at det er mere hensigtsmæssigt at flytte disse til andre uger, kan du gøre dette. Du kan også tage deload ugen tidligere hvis du har behov for dette. Da kan det være fornuftigt at starte op efter deloaden med 1-2 færre sæt end planlagt således at du kan træne med progression i flere uger før en ny deload. Hvis du føler dig dårlig restitueret til et træningspas, primært i form af nedsat præstation, kan du gøre dette pas og eventuelt næste pas om til lettere pas med aktiv restitution (for eksempel 1-3 sæt x 5 reps på 65-70%, 1-3 sæt x 3 reps på 75-80% eller 1-3 sæt x 1 rep på 80-85%).

Du kan sagtens køre et grundtræningsprogram flere gange efter hinanden i træk, eventuelt med velovervejede justeringer. Det er i orden at justere e1RM i programmet op 2,5-10 kg i næste runde hvis træningen indikerer at du er blevet stærkere, men vær forsigtig med at øge e1RM med mange procent selv om styrkefremgangen tilskynder til dette. Justere heller moderat op e1RM gennem programmet så kroppen kan tilpasse sig de nye belastninger.

Over tid kan du også bevæge dig mod programmer med flere dage, når du ønsker (eller føler behov for) dette. Da kan du sandsynligvis udføre større træningsvolumen per uge.

### **Om stævneprogrammerne**

Alle programmerne lægger op til at stævnet afholdes om lørdagen i sidste uge. Hvis stævnet eller testen afholdes på en anden dag, anbefales det at tilpasse dagene efter dette.

Det er ikke lagt op til at teste maksløft undervejs i programmet. Du får løftet mange tunge sæt og det kan være at du sætter ny personlig rekord før stævnet, men spar de sidste procenter og kræfter til stævnedagen.

Tips: Benyt stævneplanen som også er tilgængelig i vidensbanken, når du planlægger opvarmningen og forsøgene på stævnet eller testen.