

TRACKER Work Out

De allerfleste af vores øvelser kan udføres ved hjælp af de arbejdsredskaber, vi har om bord på skibet, men få redskaber, er indkøbt, f.eks. TRX-udstyr og mavetræningshjul (kan købes på nettet), sjippetov og træningsbold – men brug hvad I har, det er kun fantasien, der sætter grænser!

Og pas på med skader – start med lav vægt og øg gradvist!

Work out 1 – TRACKER Hurricane

Hver gruppe af øvelser gennemføres tre gange i træk. Herefter en kort pause inden næste gruppe gennemføres tre gange.

1.

Sprint:

Løb så hurtigt du overhovedet kan. Du skal ikke "gemme" kræfterne til senere.

Farmer walk:

Hav noget tungt i hver hånd. Gå med hurtige korte skridt og ret ryg (vi bruger to 25 liters dunke som vægt).

Rope wave:

Lav bølger med et reb i hver hånd. Enten synkront eller modsat. Skift når det bliver for hårdt (vi bruger en af fortøjningstrosserne).

High pull:

Tag fat i noget med begge hænder. Løft det op til hagen. Sørg for at have albuerne øverst (vi bruger en 25 liters dunk).

2.

Sprint:

Løb så hurtigt du overhovedet kan. Du skal ikke "gemme" kræfterne til senere.

Farmer walk:

Hav noget tungt i hver hånd. Gå med hurtige korte skridt og ret ryg (vi bruger to 25 liters dunke som vægt).

Single leg box squat:

Stå på et ben. Sæt dig ned på en stol/bænk/kasse/etc. Gør det i en kontrolleret bevægelse, så du ikke falder det sidste stykke. Rejs dig igen, kun ved brug af et ben. Gentag øvelsen med modsatte ben.

TRX chest press:

Stå med strakte arme foran dig og hænderne på håndtagene med ryggen til ophængspunktet. Bøj albuerne og hold kroppen strakt. Stræk albuerne igen. Pas på ikke at komme til at "hænge" med hofterne.

3.

Sprint:

Løb så hurtigt du overhovedet kan. Du skal ikke "gemme" kræfterne til senere.

Farmer walk:

Hav noget tungt i hver hånd. Gå med hurtige korte skridt og ret ryg (vi bruger to 25 liters dunke som vægt).

Russian twist:

Læg dig på gulvet. Løft fødder og skuldre over gulvet. De må ikke røre gulvet under øvelsen. Hav noget i hænderne og bevæg det hurtigt fra side til side, som om du skubber det med den ene hånd over i den anden (vi bruger en sjækel af passende størrelse som vægt)

TRX row:

Stå med hænderne i håndtagene og ansigtet mod ophængspunktet. Læn dig tilbage til stropperne og armene er strakte. Bøj albuerne og træk dig selv mod ophængspunktet. Stræk albuerne igen. Pas på ikke at komme til at "hænge" med hofterne.

Work out 2 – TRACKER Pyramide

Alle øvelserne gennemføres efter hinanden. I første runde gennemføres de 10 gange, i næste runde 9 gange... osv. Sådan fortsættes til sidste runde, hvor øvelserne gennemføres en gang.

TRX pistol:

Stå på et ben med hænderne i håndtagene og ansigtet mod ophængspunktet. Brug kun håndtagene som støtte. Du skal ikke hænge i dem. Bøj knæet så meget du kan og stræk det igen. Sørg for at have hælen i jorden hele tiden. Genta øvelsen med den anden side.

Overhead press:

Start med begge hænder på stangen og stangen hvilende på brystet. Løft stangen over hovedet, så armene kommer til at være ud for ørerne. Før stangen tilbage til brystet i en kontrolleret bevægelse.

Burpees:

Start stående. Gå ned i hug-position. Sæt hænderne i jorden og før begge ben bagud, så du ender i en planke. Du kan nu tage en armstrækning (hvis det ikke er hårdt nok i forvejen). Før benene tilbage så du ender i hug-position. Rejs dig eller hop op. Land blødt.

Mountain climbers:

Start i plankeposition. Løft højre knæ frem til højre albue. Imens du fører benet tilbage til startpositionen, svinger du venstre knæ frem til venstre albue. Tempoet skal være som liggende sprint.

Jump squat:

Gå ned i hug-position. Sørg for at have hælene i jorden. Hop! Land blødt.

Jumping jacks:

Sprællemænd som vi kender den fra barndommen. Klap hænderne sammen over hovedet og klap så hårdt du kan på lårene.

Bent over row:

Stå foroverbøjet med ret ryg, spænd i ryg- og mavemusklere. Træk stangen til brystet ved at bøje albuerne. Stræk albuerne igen i en kontrolleret bevægelse (vi bruger en taske fyldt med skrotjern eller kæder på stangen som vægt).

Work out 3 – TRACKER Core

Øvelserne kan udføres i et bestemt antal minutter, eller så længe det varer for en person at gadedrengheppe 10 gange på tværs af skibet – kan naturligvis justeres.

Dæk og hammer:

Stå i bredstilling, bøj benene let, spænd i mavemuskler og læn. Løft hammeren helt om bag ryggen, og sving forhammeren ned på traktordækket. (vi bruger en tung hammer og et traktordæk)

Sjipning:

Sjip uafbrudt til næste tur

Gadedrenghepp:

Gadedrenghepp på tværs af skibet, 10 ture.

TRX row:

Stå med hænderne i håndtagene og ansigtet mod ophængspunktet. Læn dig tilbage til stropperne og armene er strakte. Bøj albuerne og træk dig selv mod ophængspunktet. Stræk albuerne igen. Pas på ikke at komme til at "hænge" med hofterne.

Dips på bænk:

Sæt dig på bænken med bøjede ben og fødderne plantet i jorden. Løft bagdelen og placér hænderne, hvor bagdelen før var. Bagdelen føres ud fra bænken. ved at bøje i armene føres bagdelen ned mod jorden og op igen. for at øge belastningen kan fødderne placeres på en bænk i ca. samme højde som hænderne.

Mountain climbers:

Start i plankeposition. Løft højre knæ frem til højre albue. Imens du fører benet tilbage til startpositionen, svinger du venstre knæ frem til venstre albue. Tempoet skal være som liggende sprint.

Squat med vægte:

Stå med let spredte ben og fødderne pegende fremad. Bøj knæene ned til 90 grader mens du skubber bagdelen bagud (vi bruger en passende vægt, men hvis du er uøvet, start da uden vægt, for ikke at skade knæene)

Work out 4 – TRACKER strength

Vælg selv, hvor længe, øvelserne skal vare, er I flere, der træner sammen kan en omgang være den tid, det tager at løbe op og ned ad de aftalte trapper et bestemt antal gange.

Lændeøvelser med bold:

Brug en stor træningsbold til f.eks. de øvelser, man finder her:

<http://www.denintelligentekrop.dk/artikler/article/5-gode-til-ryggen-med-stor-bold>

Squat:

Stå med let spredte ben og fødderne pegende fremad. Bøj knæene ned til 90 grader mens du skubber bagdelen bagud

Dæk og hammer:

Stå i bredstilling, bøj benene let, spænd i mavemuskler og læn. Løft hammeren helt om bag ryggen, og sving forhammeren ned på traktordækket. (vi bruger en tung hammer og et traktordæk)

Sjipning:

Sjip uafbrudt til næste tur

Trapper:

Løb op og ned ad skibets trapper et aftalt antal gange

Hjul:

Lig på knæene med hjulet i hænderne. Stram op i ryg og mavemuskler og kør hjulet ud fra dig, og hjem igen. Jo stærkere man bliver, jo længere kan hjulet køres væk fra kroppen.

Skrå mavebøjninger:

Lig med hænderne bag nakken og lænden presset i gulvet. Hofte og knæ er også let bøjede. Stram mavemusklene og løft skiftevis overkroppen op mod højre og venstre knæ til du mærker musklerne spændes.

TRX pull-up/TRX row:

Stå med hænderne i håndtagene og ansigtet mod ophængspunktet. Læn dig tilbage til stropperne og armene er strakte. Bøj albuerne og træk dig selv mod ophængspunktet. Stræk albuerne igen. Pas på ikke at komme til at "hænge" med hofterne.