

## Trenings tips Styrke

*Husk! Kosthold er nesten like viktig som treningen hvis du ønsker maks effekt av treningen.*

Husk oppvarming ved styrketrening så minsker du risikoen for belastningsskader.

**Treningsmetode og mengder vil variere ut fra dine egne mål:**

Det viktigste prinsippet med styrketrening er å trene progresjon ved å øke vekten for hver trening eller ved jevne mellomrom.

Hver øvelse i styrke trening er ofte lagt opp med repetisjoner og sett.

Det finnes utallige treningsprogrammer/-metodikker for styrketrening.

Du kan kjøre fullkroppsprogram der du trener hele kroppen ved hver trening, eller du kan kjøre splittprogram der du konsentrerer om enkelte muskelgrupper pr. økt.

Ved fullkroppsprogram holder det med 2-3 økter pr uke, ved splittprogram noen flere økter i uken, men da gjerne kortere økter.

Det er en fordel å la muskelgruppen som er trent få hvile i 48 timer før neste gang du trener denne muskelgruppen igjen.

Du finner utrolig mange gode trenings tips og -programmer ved å søke på internett.

Ved å trene etter program, vil du mest sannsynlig få en mer effektiv trening.

Du kan selvfølgelig også kjøre din egen treningsmetode for oppstrammings- og styrketrening.

*Viktig! Ikke gå for hardt ut med treningen slik at du får skader og blir overtrent. Da er det veldig lett for å miste trenings lysten. Tenk langsiktig og helhetlig. Da oppnår du gode resultater.*

Husk også å tøye etter treningen. Trening av styrke er også god forbrenningstrening