



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Scarlett Johansson træningsprogram

Mål: Fedttab

Træningsniveau: Øvede

Varighed: 12 Uger

Gange pr. uge: 7

Tid: 45-75 min.

Udstyr: Barbell, kropsvægt, kabler, håndvægte, EZ bar, maskiner

Dag 1: Full body styrketræning

Øvelse	Sets	Gentagelser
1. Barbell Back Squat	5	8,8,8,5,3
2. Military Press	5	8,8,8,5,3
3. Barbell Lunge	3	12
4. Chin Up	3	12,10,8
5. Dumbbell Row	3	12,10,8

Dag 2: Full body cirkeltræning

Øvelse	Sets	Gentagelser
1. Treadmill Warm Up	1	15 min.*
2a. Push Up	5	5
2b. Air Squat	5	3
2c. Pull Up	5	3
2d. Lateral Lunge	5	5
2e. Bicep Curl	5	5
2f. Tricep Pushdown	5	5
3. Jump Rope	1	10 min.**
4a. Medicine Ball Slams	5	5



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

4b. Wall Balls	5	5
4c. Medicine Ball Oblique Toss	5	5
4d. Medicine Ball Front Squat	5	5
4e. Medicine Ball Chest Pass	5	5
5. Cool Down	1	5 min. ***
* 3 min. gang - 10 min. Løb hvor du øger hastigheden hvert minut – 2 min. gang **Skift mellem (et ben, 2 ben, skifte ben og dobbelt hop *** På cykel		

Dag 3: Aktiv hviledag

Øvelse	Sets	Gentagelser
Denne dag skal du ikke styrketræne, men arbejde på din mobilitet. Det kan f.eks. gøres ved at dyrke yoga, gå en tur eller lign.		
Scarlett Johansson trænede MMA, da hun skulle bruge det i sin rolle som Black Widow.		

Dag 4: Full body styrketræning

Øvelse	Sets	Gentagelser
1. Trap Bar Dødløft	5	8,8,8,5,3
2. Barbell Bænk Pres	5	8,8,8,5,3
3. Bulgarian Split Squat	3	12
4. Inverted Row	3	12
5. Hip Thrust	3	12,10,8



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Dag 5: Aktiv hviledag

Øvelse	Sets	Gentagelser
Denne dag skal du ikke styrketræne, men arbejde på din mobilitet. Det kan f.eks. gøres ved at dyrke yoga, gå en tur eller lign.		
Scarlett Johansson trænede MMA, da hun skulle bruge det i sin rolle som Black Widow.		

Dag 6: Full body cirkeltræning

Øvelse	Sets	Gentagelser
2. Treadmill Warm Up	1	15 min.*
2a. Kettlebell Row	5	5
2b. Kettlebell Swing	5	5
2c. Kettlebell Press	5	5
2d. Kettlebell Rumænsk Dødløft	5	5
2.e Kettlebell Goblet Squat	5	5
3. Water Rowing Machine	1	10 min.**
4a. Dumbbell Curl	5	5
4b. Dumbbell Squat	5	5
4c. Dumbbell Overhead Extension	5	5
4d. Dumbbell Squat	5	5
4e. Dumbbell Kickback	5	5
5. Cool Down	1	5 min.***
* 3 min. gang - 10 min. Løb hvor du øger hastigheden hvert minut – 2 min. gang		



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Skift mellem (et ben, 2 ben, skifte ben og dobbelt hop * På cykel		
--	--	--

Dag 7: Aktiv hviledag

Øvelse	Sets	Gentagelser
Denne dag skal du ikke styrketræne, men arbejde på din mobilitet. Det kan f.eks. gøres ved at dyrke yoga, gå en tur eller lign.		
Scarlett Johansson trænede MMA, da hun skulle bruge det i sin rolle som Black Widow.		