

FITNESS TIL TOPFORM

– konkurrencefitness og
avanceret allround fitness



aagaard | fitnesswellness

INDHOLD

1. Indledning	8
2. Fitness-konkurrencer	9
3. Regler og krav	10
Regler	10
Arbejdskrav	11
4. Træningsplanlægning	13
Fitnessplanlægning.....	13
Kravsanalyse.....	14
Kapacitetsanalyse	14
Testning	14
Målsætning	15
Planlægning	15
Træning	18
Restitution	19
5. Konkurrencekrav og træning	21
Fitness kropsrunden	21
Fitness showrunden	26
Fitness styrkerunden	40
Showmanship	44
6. Atletens fysik og testning	49
Helbred.....	49
Fysiske krav	49
Generelle og specifikke tests	52
Kropsholdning.....	53
Konditionstest.....	54
Koordinationstest	55
Styrketest	56
Smidighedstest	58
Krops mål	60
Basiskrav i konkurrencefitness	62
Fysisk forberedelse til konkurrencefitness	63
7. Målsætning	65
Mental kapacitet.....	65
Mål og målsætning	68
8. Fitness træningsplanlægning	71
Langtidsplanlægning	73
Korttidsplanlægning	73
Årsplan	75
Periodeplan.....	75
Ugeplan	78
Træningspasplan	80

INDHOLD

9. Konditionstræning	83
Aerob og anaerob træning	83
Intervaltræning	84
10. Koordinationstræning	91
Tekniktræning	91
Balancetræning	94
Rutinetræning	95
11. Styrketræning	97
Generel styrke	97
Profylaktisk styrketræning	98
Grundlæggende styrketræning	100
Opbyggende styrketræning	106
Speciel styrke	111
Dynamisk styrke	111
Statisk styrke	114
Ekspllosiv styrke	116
12. Smidighedstræning	121
Strækformer	121
Teknik og metoder	123
Smidighedselementer	126
Smidighedsøvelser	128
13. Skader og forebyggelse	131
Akutte skader	131
Overbelastningsskader	132
Profylaktisk træning	134
14. Kost og livsstil	137
Ernæring	137
Doping	148
Livsstil	151
15. Fitness konkurrenceperioden	157
Formopbygning	159
Formtopning	159
Konkurrencedagen	160
Appendiks I Gymnastiske elementer	163
Appendiks II Træningsdagbog	172
Appendiks III Fitness planlægning	174
Appendiks IV Fitness programmer	176
Appendiks V Fitness kostplan	178
Litteratur	179
Ordlister	180
Stikordsregister	185

ÅRSPLAN FITNESSKONKURRENCE															
Test	Konk.	Md.	Uge/t	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Jan	1	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fedtprocent	2		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	4		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Feb	5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	6		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	7		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fedtprocent	8		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Marts	9	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	10		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	11		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	12		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	13		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		April	14	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	15		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	16		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fedtprocent	17		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Maj	18	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutinevideo	19		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	20		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	21		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutinevideo	22		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	23		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Juni	24	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fedtprocent	25		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	26		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	27		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Juli	28	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutinevideo	29		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	30		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutinevideo	31		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Aug	32	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fedtprocent	33		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	34		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	35		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutinevideo	36		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Sept	37	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutinevideo	38		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	39		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fedtprocent	40		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Okt	41	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	42		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	43		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Nov	44	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	45		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	46		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	47		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	48		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		Dec	49	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	50		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	51		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	52		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Figur 8.1. Årsplan eksempel (konkurrence i oktober). Træningsvolumen og -perioder for alle kapaciteter.

STYRKETRÆNINGSPROGRAM – EKSEMPEL (figur 11.3)

Navn: C. Laursen

OPVARMNING: 10 minutter på cykel eller gang på løbebånd

STYRKETRÆNING – HELE KROP, STABILISERING/BALANCE (E = excentrisk, K = koncentrisk, P = pause)

MUSKLER	ØVELSE	SÆT	REP	VÆGT	TEMPO	PAUSE
Hofter Ben	Step op med vægtstang	4 H 4 V	8-10		1:0:2:0	2 min.
Hofter Ben Lænd	Rumænsk 1-bens dødløft med vægtstang	3 H 3 V	8-10		3:0:3:0 E/P/K/P	2 min.
Hofter Ben	Overhead squat med vægtstang	4	6-8		3:0:1:0 E/P/K/P	2 min.
Bryst, skulder forside, triceps, mave	One-arm dumbbell pres på stor træningsbold (open kinetic chain)	3 H 3 V	8-10		2:0:3:0	1½ min.
Bryst, skulder forside, triceps, mave	Armstrækning, push-ups, hænder på stor træningsbold (closed kinetic chain)	3	10-12		2:0:2:0 E/P/K/P	1½ min.
Ryg, skulder bagside	Straight arm lat pulldown stående, bredt greb	4	8-10		1:0:3:0	1½ min.
Ryg, skulder bag- side, biceps (lænd)	Bent-over rowing, bredt greb	4	8-10		1:0:2:0	1½ min.
Skulder midtpå og forside Hofter og lår	Push press med håndvægte	4	8-10		X:0:3:0	1 min.
Mave, lige	V-up (jack knife)	4	10-12		X:0:2:0	1 min.
Mave, skrå	Russian twist med håndvægt (evt. liggende på stor bold).	4	10-12		2:0:2:0	1 min.

UDSTRÆKNING: Kun let stræk. Speciel smidighedstræning på andre dage.

DYNAMISK STYRKE			
ELEMENT	A	B	C
<p>Armstrækning</p> <p>Helt spændt kropsstamme, flot lige linje.</p> <p>Komplet udførelse af armstrækning, overarm mindst til vandret, bryst cirka 10 cm fra gulv.</p> <p>Albuen må ikke låses.</p>	Lateral armstrækning	1-arms armstrækning	1-arms lateral armstrækning
	Plyometrisk armstrækning		Armstrækning fuld rotation til armstrækning
<p>Frit fald</p> <p>Helt spændt kropsstamme, flot lige linje i alle faser.</p> <p><i>Obs.: Advarsel: Frie fald bør kun udføres med 1-3 års grundtræning for håndledene. Risiko for overbelastning er meget stor.</i></p>	Frit fald		Frit fald til 1 arm
		Frit fald 1/2 rotation (180°)	Frit fald 1/ rotation (360°)
	Tuck jump til armstrækning	Gainer (damevending) til horisontal til armstrækning	Sagittal (T) balance til horisontal fuld (360°) rotation til armstrækning

TJEKLISTE

Tjek disse områder med henblik på at finde årsagen til eventuelle skader og overbelastningssymptomer for at kunne minimere og forebygge fremtidige skader:

Program Er programmet rigtigt i forhold til antal og type øvelser?

Progression Har der været tilstrækkelig grundtræning før start på krævende frivægtsøvelser som dødløft og frivend og hop og spring?

Intensitet Er belastningen for tung, er vægten øget for hurtigt?

Fysisk form Er kroppen stærk og smidig nok til øvelserne?

Er krop og psyke i balance?

Stress kan udløse eller fastholde smerter, derfor kan et komplet afspændingsprogram ind i mellem være et rigtig godt supplement til den fysiske træning.

Obs.: Skuldre, albuer og håndled skal være hårde som sten for at undgå skader.

Teknik Er teknikken i orden?

Spændes bækkenbund og mavemuskler før tunge løft?

Holdes ryg og lænd neutral, ret med lille svaj, i alle løft?

Obs.: Benyttes der vægtbælte?

Det er ikke nødvendigt i fitness. Muskelkorsettet skal være stærkt nok til at klare alle ydre belastninger.

Restitution Har der været tilstrækkelig restitution mellem træningspas?

Jo hårdere og mere intensiv træning, desto længere tids restitution kræves der.

Kvaliteten af restitutionen er væsentlig:

Sørg for varme, søvn og tilstrækkelig ernæring.

FITNESS TIL TOPFORM

– konkurrencefitness og avanceret allround fitness

Af Marina Aagaard

Fitness til topform – konkurrencefitness og avanceret allround fitness omhandler seriøs fitnessstræning. Med udgangspunkt i krav, regler og retningslinjer indenfor konkurrencefitness giver bogen redskaber til at udforme målrettede træningsplaner og designe en Fitness vinderrutine og matchende træningsprogrammer. Da Fitness-reglerne og -kravene for kvinder og mænd på de fleste punkter er ens og træningsprincipperne overordnet de samme, er informationerne samlet i én bog.

Bogen rummer værdifulde informationer for alle, der træner seriøst med mange ugentlige træningstimer med målrettet træning, og har til formål at bidrage til at optimere træningsresultater og minimere risikoen for overbelastningsskader.

Bogen omhandler alle væsentlige områder indenfor fitnessstræning og -konkurrence: Arbejdskrav, med indgående beskrivelser af Fitness-konkurrencens runder, og regler, kapacitetsanalyse og testning, målsætning og mental kapacitet, samt alle træningsplanlægningens faser, fra årsplanlægning til programlægning. Desuden er der træningsprogrameksempler, utallige tips til showrutinen, showmanship og præsentation fra nogle af verdens bedste dommere, koreografer og trænere samt nyttig viden om ernæring og livsstil.

Fitness til topform – konkurrencefitness og avanceret allround fitness er skrevet til fitnessentusiaster, fitnessatleter samt fitnessinstruktører og personlige trænere.

ISBN 978-87-990958-4-1



aagaard | fitnesswellness