

MISS  FIT
Shapeit.dk



Bootylicious
på 3 måneder

Bootylicious på 3 måneder

En trilogi af 3 træningsprogrammer, der fuldender din booty-træning med det mest effektive og optimale resultat.

3 måneders strukturerede, kapitel-inddelte programmer, som vil forme din booty og skabe de resultater, du drømmer om! Vi har skabt vores hidtil bedste forløb bygget på andre kvinders erfaring og samlet de allermest effektive øvelser - både til dig, der styrketræner i fitnesscenter, og til dig, der helst vil træne derhjemme. Rigtig god bootybuilding fra Missfit og Shapeit.dk!

Her har du den mest effektive og resultatorienterede 3 måneders Bootybuilding challenge - skræddersyet til at aktivere enhver kvindes booty og skabe den form, du drømmer om.

Mange kvinder har et ønske om at få en lækker og flot Booty! Men at træne ballen optimalt kan være en udfordring for mange, og flere kvinder oplever at deres lår tager over, når de prøver at aktivere deres ballemuskel.

Derfor har Missfit i samarbejde med Shapeit.dk udarbejdet en trilogi af 3 måneders træningsprogrammer, der kan give enhver kvinde det optimale resultat af hendes bootytræning. Denne trilogi af hjemme - samt fitnessprogrammer er målrettet til dig, som ønsker at få en stram, velformet og spændstig booty!

Vores programmer er opbygget således, at du arbejder med ballen i alle vinkler og tager din bootytræning op på et nyt niveau; et niveau, hvor du får det optimale ud af din træning. Hver fjerde uge vil du opleve, hvordan du bliver udfordret på ny! Uanset, om du er nybegynder eller øvet, vil du opleve progression både på din kondition, fedtforbrænding og selvfølgelig en stærkere og fastere booty.

Måned for måned vil du blive udfordret i nye øvelser, der stimulerer din booty og giver dig de resultater som dit hårde arbejde fortjener! Du vil nok være lidt øm efter hver træning - men vi lover dig, at du vil opnå en fastere, rundere og stærkere booty!

Bootylicious Challenge består af et styrkeprogram og et hjemmeprogram. På den måde kan alle kvinder deltage, og vi har selvfølgelig lavet videoer til alle øvelser, så du aldrig skal være i tvivl om udførelsen.

Med Bootylicious Challenge modtager du et nyt program hver måned, hvilket sikrer, at dine muskler konstant stimuleres på nye måder, så du kan få det optimale ud af din træning. Derudover vil du også opleve, at din fedtforbrænding og kondition øges uge for uge.

Vi benytter os af de populære produkter udviklet af Missfit.dk, der på simpel og effektiv vis sikrer optimal muskelkontakt til din balletræning hver gang! Uanset, om du træner hjemme eller foretrækker fitnesscenteret, er Missfit-produkterne et must - i hvert fald, hvis du tager din bootybuilding lige så seriøst som os.

For ønsker vi at forme en muskel, så handler det hele om at opnå kontakt! Vi vil

gerne have kontakt til vores ballemuskel, til kampen mod tyngdekraften og skabe et resultat hvor vores booty kommer i feshøjde. Men vi har din ryg, og du er sikret resultat!

Vores vision

Vi ønsker at støtte alle kvinder til at opnå en lækker bagdel! Derfor har vi udarbejdet denne challenge, så vi kan give vores bedste og mest effektive råd videre om, hvordan enhver kvinde kan opnå resultater. Vi har udviklet en 3 måneders intensiv plan både for dig som træner hjemme på stuegulvet og dig som træner i fitness. Disse kan selvfølgelig sagtens kombineres. Vi ved nemlig, at mange kvinder har en travl hverdag, hvor flere elementer skal gå op i højere enhed, og træning kan hurtigt komme til at virke uoverskueligt!

Men vi ved også, at rigtig mange kvinder ikke får det optimale ud af deres træning og ikke oplever de resultater, de arbejder hårdt for.

Derfor gør vi det meget simpelt. Vores Bootylicious Challenge giver dig mulighed for at komme i gang med din træning på en overskuelig måde og giver dig de redskaber, du mangler for at opnå resultat for dine anstrengelser!

Programmerne er bygget op til at skulle bruges 2-4 gange om ugen. De er bygget op af supersæt, det vil sige flere øvelser i direkte forlængelse af hinanden, for at give dig fuld udbytte af din træning. Du vil opleve at du bliver stærkere, får øget kondition, øget fedtforbrænding og sved på panden! Alt dette effektiviserer din træning, men bestemt også din tid! For tid er altid det, vi mangler.

Vores vision er at inspirere og lære kvinder at have den krop, de har det bedst i, og at skabe deres egen sundhed ud fra deres individuelle liv. For os er sundhed nemlig en følelse af velvære, og vi ved, at velvære giver øget livskvalitet, overskud og god energi. Vi er stolte af at kunne hjælpe kvinder til at blive den bedste version af dem selv, og vi tror på at søsterskab mellem kvinder er med til at gøre os bedre hver og én.

Rammer for optimal træning med Bootylicious Challenge

- Træning af programmet 2-4 gange om ugen (du kan sagtens kombinere hjemme- og styrkeprogrammet)
- Opbygning af træningsprogram (<https://youtu.be/RhVr8wx3Yo8>)
- Forskellen på bootybands og bootybuilder (<https://youtu.be/DB9hZDCw7a8>)
- Missfit-produkterne (<https://youtu.be/tg56K2SBXrc>)
- Hvilken størrelse bootybuilder skal du vælge? (https://youtu.be/M_W6uMTTraM)

Find et uddybende svar bagerst i opslagsværket:

1. Sæt, pauser og restitution
2. Begrebsafklaring
3. RM og belastning (<https://www.youtube.com/watch?v=HECh4Jbqvx8&feature=youtu.be>)
4. Tempo
5. Muskelkontakt og optimal træning (<https://www.youtube.com/watch?v=8Q7fcg3xY-k&feature=youtu.be>)
6. Restitution (<https://www.youtube.com/watch?v=fmICRFdFGHs&feature=youtu.be>)
7. Hvad betyder kosten? (<https://www.youtube.com/watch?v=di-kTFVW9JM&feature=youtu.be>)

Links:

Køb dine produkter her:

- Bootybands
<https://www.shapeit.dk/collections/tilbehor/products/missfit-bootybands>
- Bootybuilder
<https://www.shapeit.dk/collections/tilbehor/products/missfit>
- Bootykick
<https://www.shapeit.dk/collections/tilbehor/products/missfit-bootykick>
- Shapeit.dk
<https://www.shapeit.dk/>

Styrkeprogram Fitness (1:3)

Dette program er det første ud af 3. For optimal effekt skal programmet køres 2-4 gange i ugen de næste 4 uger. Du vil lære helt nye øvelser og lære, hvordan du effektivt rammer ballen. Velkommen til starten på din rejse mod en strammere, flottere og stærkere booty og øge dine evner samt forståelse for hvordan du træner din booty optimalt!
Rigtig god træning - den vil aldrig blive det samme efter dette pas!

🔄 3 sæt 🕒 60 sek pause 🦵 Bootybands

- 20 x walk forward <https://youtu.be/V4liixzI0og>
- 20 x kickback walks https://youtu.be/IC_F6pdSzCk
- 20 x v-stand glutebridge <https://youtu.be/70zJLXgI5C4>
- 20 x abduction <https://youtu.be/JrIWCW7OUek>

Opvarmning

🔄 3 sæt 🕒 60 sek pause 🦵 Bootybuilder

- 12-15 RM walk forward
 - 15 x Jumping squat
- https://youtu.be/Mk_cqf9k7Ik

🔄 3 sæt

Benpres pyramide

- 20 reps, 20 sek pause
- 15 reps, 15 sek pause
- 10 reps, 10 sek pause
- 5 reps (4:4)

<https://youtu.be/sr2FQivZoz0>

Workload

🔄 3 sæt 🕒 60 sek pause 🦵 Bootyband

- 10RM t-bar squat med pulse
- 10RM stivbenet t-bar med pulse
- 40x side walk

<https://youtu.be/XJXWF65GL08>

🔄 4 sæt 🕒 60 sek pause

- 12-15 RM sumo dødløft

<https://youtu.be/XJXWF65GL08>


🔄 4 sæt 🕒 ingen pause (back to back)

- Et ben af gangen
- 15 RM et-bens glute bridge
- 15 RM straight leg kickback på siden

<https://youtu.be/d7cgLB7jbRs>

Styrkeprogram Fitness (2:3)

Tillykke, du er nu kommet igennem de første 4 uger og er rykket niveauet op. Vi håber du har fået en masse aha-oplevelser og haft dage, hvor du ikke har været i tvivl om hvor dine baller sidder! Men nu er tiden kommet til, at du skal udfordres på ny, stimulere ballerne med nye øvelser og ikke mindst blive dygtigere til at træne. Det andet program i vores trilogi byder på sved og tæsk for din stakkels booty - vi håber, du er klar til at svede dig igennem dette hårde program, du nu skal køre de næste 4 uger, 2-4 gange i ugen.


 **Bootybuilder**

5 min booty challenge

 <https://youtu.be/yShsQAvd3pQ>

 **3 sæt på hver ben**  **max. 30 sek pause**

10/10/10 bulgarian split squat dropsæt

 <https://youtu.be/d6hYQdMZ9M>

 **3 sæt**  **60 sek pause**  **Bootyband**

12-15^{RM} squat med pulse i smith

20 × jumping squat

 <https://youtu.be/d6hYQdMZ9M>

 **3 sæt på hver ben**  **max. 30 sek pause**

12-15^{RM} one leg DB stiffed leg deadlift

15 × kickback

 <https://youtu.be/MLE3PAA0daQ>

 **4 sæt**  **60 sek pause**

Barbell hip thrust (alt med 1 sek. old på top)

10^{RM} 1 bens hip thrust

10^{RM} 1 bens hip thrust

15^{RM} hip thrust

 https://youtu.be/9zPdX_DWom4



 **3 sæt**  **40 sek pause**

40 × walking lunges med pulse

Supersæt

20 × Jumping squat

 https://youtu.be/lic_-EcUkbg

 **4 sæt**  **Ingen pause bare skift i mellem**

10^{RM} straight leg kickback

10^{RM} lateral kickback

 https://youtu.be/ijqRTd_XSqk

Opvarmning



Workload

Styrkeprogram Fitness (3:3)

2 måneder er gået, og du er blevet tæsket igennem 2 effektive og benhårde bootyprogrammer. Du har haft ømme baller, og du kan allerede nu se resultatet af dine anstrengelser. Du kan starte med at klappe dig selv i måsen, for du har udfordret dig selv og din krop - det er sindssyg godt gået! Vi håber, du har lært RIGTIG meget og føler, at din træning er taget til et nyt niveau!

Du er jo blevet top hardcore nu, så nu er det vores opgave at udfordre dig endnu mere! Derfor er det tredje og sidste program i vores trilogi skruet helt op i sværhedsgraden. De næste 4 ugers program er hårdt! Men når du er igennem de 4 uger, har din booty, kondition og fedtforbrænding aldrig været bedre, det lover vi dig. Rigtig god bootytræning - du har været igennem 2 måneder nu, så vi ved, at du også vil være benhård i de sidste 4 uger.


Bootykick

 3 sæt  Ingen pause bare skift i mellem



12-15 RM reverse lunges

12-15 RM kickback

12-15 RM Lateral kickback

 https://youtu.be/Cky3_GWXR9I



Opvarmning

 3 sæt  Ingen pause bare skift i mellem

10-12 RM 1 bens benpres

10 x bulgarian split lunges

 <https://youtu.be/bhMVkdXMupM>

 4 sæt  45 sek pause  Bootybuilder

12 RM benpres 6x (4:4) + 6 (1:1)

20 x glute bridge (4:2:1)

 <https://youtu.be/Yx-Xq17UWyA>

BEMÆRK TEMPO

Workload

Benpres kører du 12RM, første 6reps kører du ned på 4sek og op på 4sek. Ikke låse i benene, men hele tiden hold musklerne aktiveret.

De 6 sidste reps kører du hurtigt, men husk at du skal køre hele bevægelsesbanen trods det hurtige tempo. LIGE efter kører du glute bridges med Bootybuilderen.

Tempo er oppe på 1 sek uden at slippe muskelkontakten til ballen, spænd alt hvad du kan på toppen i 2 sekunder og kom ned på 4sek, imens du på intet tidspunkt slipper muskelkontakten til ballen.

 3 sæt  45 sek pause

15 RM dødløft

20 x abduktion

 <https://youtu.be/e9kijZzG3n4>

 5 sæt  40 sek pause

10 RM goodmornings

15 x abduktion

 https://youtu.be/_p1UehK9qzg

 3 sæt på hvert ben  max. 40 sek pause

10-12 RM reverse lunges

 <https://youtu.be/mt5NtNmWtgE>

 3 sæt  60 sek pause

10/10/10 KB reverse lunges

 <https://youtu.be/elg4bkdBUNk>

Opslagsværk

SÆT, PAUSER, SUPERSÆT

I mine programmer holder jeg meget af at supersætte, både for at spare tid, udmatte musklen til det yderste, men også for at få et udholdende samt fedtforbrændende element med i træningen. Ønsker du det optimale ud af din træning, er det vigtigt at overholde de anvisninger, der er givet.

Pauserne mellem dine sæt er angivet i dit program, og det er ikke for sjov. Brug eventuelt et stopur for at træne optimalt. Hvorfor er det så vigtigt? Fordi du skal arbejde med en arbejdende muskel, som ikke må få for meget hvile, og du skal være effektiv for at få det optimale ud af din træning. Det viser sig også i dine resultater. Så ingen Facebook, venindesnak eller selfies under træning - det må vente til bagefter.

SUPERSÆT

Eksempel på et supersæt:

3 sæt, 90 sek. pause

10-12RM box squat

&/supersæt

20 x jumping squat

Supersættet er angivet med "&"-tegnet, da dette binder 2 eller flere, forskellige øvelser sammen. Det vil sige, at først squatter du, og direkte bagefter laver du jumping squats – herefter har du en pause på de 90 sek. som er angivet. Dette gør du 3 gange som angivet i sæt.

DROPSÆT

(Eks. 10/10/10)

Dropsæt betyder, at du i samme øvelse sætter vægten ned efter x-antal gentagelser og fortsætter i samme øvelse. På den måde brænder du musklen helt ud ved at starte med en tung vægt og går ned til lettere, eller måske helt uden vægt. Dette er beskrevet i programmet.

Eks som det er angivet i dit program:

10/10 = dette betyder, at du starter med at køre øvelsen med dine 10 x RM (se under RM). Herefter fortsætter du samme øvelse med lavere vægt, som bør opfylde dine 10.

BEGREBER

BB: Barbell (vægtstang)

DB: Dumbbell (håndvægt)

KB: Kettlebell

BW: Bodyweight

(4:1): Se tempo

Iso hold: Se tempo

10/10: Se dropsæt

RM

(<https://www.youtube.com/watch?v=HECh4Jbqv8&feature=youtu.be>)

RM er en forkortelse af repetitions maximum og beskriver intensiteten af din øvelse. RM er derfor en individuel beskrivelse af din muskels kapacitet i en given øvelse. Eksempelvis, hvis jeg beder dig om at lave 1RM i en squat, så vil din 1RM være den vægt du akkurat kan løfte én enkelt gang, dvs. 100% af din muskels ydeevne i dine ben. Ligeledes vil dine 10RM i en squat være, den vægt du præcis kan squatte 10 gange med. I styrketræning er RM-begrebet essentielt, da din forståelse af din egen styrke er væsentlig, hvis dit mål er at se udvikling og resultat af din træning. Du skal føle dig udfordret og løfte den belastning som er angivet så du presser dig selv hver gang. Med tiden vil du blive stærkere og derfor vil din RM ændre sig - så husk at presse dig selv, så du øger belastningen og bliver ved med at udvikle dig selv, din styrke og dine resultater.

TEMPO

(<https://www.youtube.com/watch?v=FRWwHV8qZtU&feature=youtu.be>)

Du skal have kontakt under hele øvelsen, du må ikke lade tyngdekraften tage over, men fokusere på muskelkontakt – både ned og op (koncentrisk og excentrisk fase). Som tommelfingerregel bruger jeg tempo 2:2, dette betyder 2 sekunder hver vej, medmindre andet er angivet. Tempo er en måde at variere og udfordre musklerne på nye måder, hvilket er en forudsætning for progression og din egen udvikling af kompetencer indenfor styrketræning og kropsforståelse.

Eksempel, som det er angivet i dit program:

(4:1) = ned på 4 sek og op på 1 sek.

Iso hold = et statisk spænd. Iso hold er typisk angivet med en tidsramme i sekunder. Her betyder det, at du skal holde spændet i x antal sekunder, det vil sige en statisk stilling, der ophober syre.

MUSKELKONTAKT FREM FOR ALT

(<https://www.youtube.com/watch?v=8Q7fcg3xY-k&feature=youtu.be>)

I mine programmer finder du ikke de klassiske basis øvelser som eksempelvis barbell squat. Du finder andre variationer af squat i smith stativ, med KB, DB eller box squat. Grunden til dette er jeg har en interesse i det æstetiske, altså at forme kroppen frem for at fokusere på selve styrkeudviklingen. Personligt aner jeg ikke, hvad jeg kan squatte i kg., og jeg er også fløjtende ligeglad. Min træningsform handler om at have kontakten til den arbejdende muskel, og taler vi om almindelig barbell squat, så handler det som regel mere om overlevelse, altså at presse dig selv op med en høj belastning på ryggen. Dette giver ikke meget overskud til at være i kontrol og spænde op på en måde, så du har fuld kontakt til ballemusklen.

Kontrol er klart et buzzword i den æstetiske styrketræning, styrketræning som en kosmetisk sportsgren. Jeg bygger mine programmer med fokus på, at du ikke er i

tvivl om, hvilken muskel du rammer, og hvordan du får det optimale ud af din træning. Du bør selvfølgelig overholde din RM, men aldrig gå så tungt, at du mister kontrol over hvilke muskler, der arbejder - muskelkontakten er essentiel. Derfor foretrækker jeg at squatte i "kontrollerede" rammer, så du har mulighed for hele tiden at være til stede, spænde korrekt op og være i en kontrol som tillader, at du i (dette tilfælde) mærker kontakten til ballen - at det er ballemusklen, du udtrætter frem for dine lår.

RESTITUTION

(<https://www.youtube.com/watch?v=fmICRFdFGHs&feature=youtu.be>)

Restitution er en del af at bygge muskelmasse. Musklerne skal hvile efter et hårdt træningspas. Når vi træner, river vi muskelfibrene over, og når vi restituerer, bygger disse sig op igen - strammere og stærkere. Din muskelgruppe skal have minimum 24 timers hvile efter en hård træning.

HVAD BETYDER KOSTEN?

(<https://www.youtube.com/watch?v=di-kTFVW9JM&feature=youtu.be>)

Det skal være nemt, det skal være sjovt, og du skal selv bestemme, hvad du har lyst til at putte i munden.

Hvis du putter gode, vitale madvarer i munden, så vil du hurtigt mærke forskellen, men dette betyder ikke, at der ikke også er plads til chokolade for at opnå en sundere, slankere krop og få mere energi i hverdagen.

Sunde vaner handler om balance, det handler om viden omkring kosten, som giver tryghed frem for dårlig samvittighed. Mine sunde vaner er en realistisk livsstil, som giver overskud, resultater og velvære. Ved at bruge denne BMR-udregner får du et overblik over hvilken kostplan, du skal vælge for at opnå en slankere og sundere udgave af dig selv. Kostplanerne er ikke skræddersyet, men tilpasset uden fanatisme.

Udregn din kostplan og behov her:

<https://www.cwtraining.dk/bmr-beregner/>