

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 mange kvinder oplever at deres lår tager over, når de prøver at aktivere ballemusklerne.

Derfor har Missfit i samarbejde med Shapeit.dk udarbejdet en 3 måneders trilogi af træningsprogrammer, der kan give enhver kvinde det optimale resultat af hendes bootytræning. Denne trilogi af hjemme - samt fitnessprogrammer henvender sig 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, 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 med Bootylicious Challenge er du sikret resultater!

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 resultater 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/>

Hjemmeprogram (1:3)

Hjertelig velkommen til din første del af trilogien bestående af den mest effektive hjemmetræning til dig, som drømmer om en fastere booty! De næste 3 måneder vil du opleve, hvordan din booty vil tage form, blive rundere og fastere - vi håber du glæder dig! Vi glæder os i hvert fald til at give dig succes hjemme fra dit stuegulv og til at give dig de redskaber, du mangler til at opnå de resultater, som mange andre danske kvinder har opnået ved at træne vores bootybuilding hjemmeprogram. Du vil nok have lidt ondt i bagdelen - på den fede måde, men du vil også få en aha-oplevelse, øge din kondition og mærke progression. Vores program er skabt til at blive brugt 2-4 gange i ugen. Vi ønsker dig en god start og glæder os til at følge din udvikling

🔄 4 sæt 🕒 30 sek pause 🦵🦵🦵🦵 Bootybuilder

20 x squat
20 x step to side

📺 <https://youtu.be/Oeuh306P8g4>

🔄 3 sæt 🕒 45 sek pause

15 x jump squat
15 x halve squats
10 x jump squat
10 x halve squats

📺 <https://youtu.be/NDuDDNy4Nfw>

🔄 3 sæt 🕒 ingen pause

3 x 10 bulgarian + iso hold

📺 <https://youtu.be/p3SXUo7Kyz8>

🔄 3 sæt 🕒 45 sek pause

60 sek jumping lunges

📺 <https://youtu.be/p3SXUo7Kyz8>

🔄 4 sæt 🕒 ingen pause 🦵🦵🦵🦵 Bootybands

20 x liggende lateral leg kickback
20 x liggende straight leg kickback

📺 https://youtu.be/_kTcuoAtqeE

🔄 4 sæt 🕒 ingen pause bare skift mellem ben

40 sek criss cross

📺 <https://youtu.be/GT44Av6IUyk>

Workload

Hjemmeprogram (2:3)

Kæmpe tillykke! Du har klaret de første 4 uger og det første program på din rejse mod en rundere og fastere booty. Vi håber, du har kunnet mærke dine baller og har haft det sjovt med programmet. Men nu skal vi have sparket det hele op til et højere niveau og skruet op for intensiteten. For at du bliver ved med at opleve progression, har du brug for at blive stimuleret og udfordret på nye måder. Det andet program i vores trilogi er sværere og hårdere end det første; men du er også blevet bedre, din forståelse for træningen større og din kondition er øget. Så lad os komme i sving! Held og lykke med dit nye træningsprogram de næste 4 uger, 2-4 gange i ugen.

🔄 6 sæt 🕒 40 sek pause 🏋️ Bootybuilder

Glute bridge 10 x iso hold, 10 x abduktion, 10 sek hold

📺 https://youtu.be/Yd0i_AjqHtY

🔄 3 sæt 🕒 40 sek pause

40 x walk forward

40 x kick back walks

20 x glutebridge

📺 https://youtu.be/ufd_Bp3lFaM

🔄 3 sæt 🕒 ingen pause 🏋️ Bootybands

20 x liggende abduktion single på siden

20 x criss cross straight leg kickback

20 x straight leg pump på toppen

📺 <https://youtu.be/nMDGgYxNEWc>

🔄 8 sæt 🕒 20 sek pause

40 x jump in /jump out

📺 <https://youtu.be/bG4McnvIG7U>

🔄 4 sæt 🕒 45 sek pause 🏋️ Bootybuilder

20 x squat

20 x stivbenet dødløft

15 x squat

15 x stivbenet dødløft

10 x squat

10 x stivbenet dødløft

📺 <https://youtu.be/o-Dh6rnuo7o>

🔄 3 sæt 🕒 ingen pause

30 sek step out højre

30 sek step out venstre

30 sek one leg hip thrust højre


30 sek one leg hip thrust venstre

📺 <https://youtu.be/2sr9OTxWV4M>


Workload

Hjemmeprogram (3:3)

Vi er nu nået til det sidste program i vores trilogi! Hold da op - vi håber, du har nydt dine træninger derhjemme indtil videre. Det sidste program er selvfølgelig sparket op til højeste niveau og vi har skruet helt op for intensiteten, men vi ved du kan og vil, vi ved at du vil elske det - selvom du sættes på en prøve. Vi håber, du har lært en hel masse indtil videre og har fået de redskaber der skal til for, at du aldrig kommer til at træne ineffektivt i fremtiden. Du er på det sidste trin - kæmpe tillykke og tusind tak! Rigtig god bootybuilding og tillykke med din nye, fine bagdel.

 **Bootybuilder**

5 min bootychallenge


 <https://youtu.be/yShsQAvd3pQ>

 **3 sæt**  **60 sek pause**

60 sek. glute bridge

60 sek. squat

60 sek abduktion

 <https://youtu.be/PFyeJpFwiuU>

 **3 sæt**  **ingen pause**  **Bootyband**

15 x standing leg kickback

15 x standing lateral kickback

 https://youtu.be/_kTcuoAtqeE

Burpees på minuttet

(10 sæt, på 10min, mellem 5-10 burpees pr. sæt)

10sæt x 5-10reps

(forsøg at øge dit antal af burpees gang for gang, minimum 5 i minuttet)

 <https://youtu.be/0RQjKc-J47U>

 **8 sæt**  **ingen pause**

20 x straight leg kickback

 <https://youtu.be/SD-TGMNoIwo>

 **4 sæt**  **40 sek pause**

40 x walking lunges

20 x jumping squats

 https://youtu.be/lic_-EcUkbg

Workload

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 arbejdende muskler, der ikke får for meget hvile, er den mest effektive måde at få det optimale ud af din træning. Det viser sig også i dine resultater. Så ingen Facebook, veninde-snak 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=HECh4Jbqvx8&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 akkurat 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 resultater fra din træning. Du skal føle dig udfordret og løfte den angivne belastning, 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 din styrke og dermed også 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 for udviklingen af dine 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 hele tiden har mulighed for at spænde korrekt op og mærke kontakten til én enkelt muskel (i dette tilfælde ballen). Sådan sikrer du, at det er ballemusklen, der udtrættes 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/>