Beregn 1-RM

Formler:

Epley	$\mathbf{1RM = w \cdot \left(1 + \frac{r}{30}\right)}$
Brzycki	$\mathbf{1RM = \frac{w}{(1,0278 - 0,0278 \cdot w)}}$
Lander	$\mathbf{1RM = \frac{100 \cdot w}{101,3 - 2,67123 \cdot r}}$

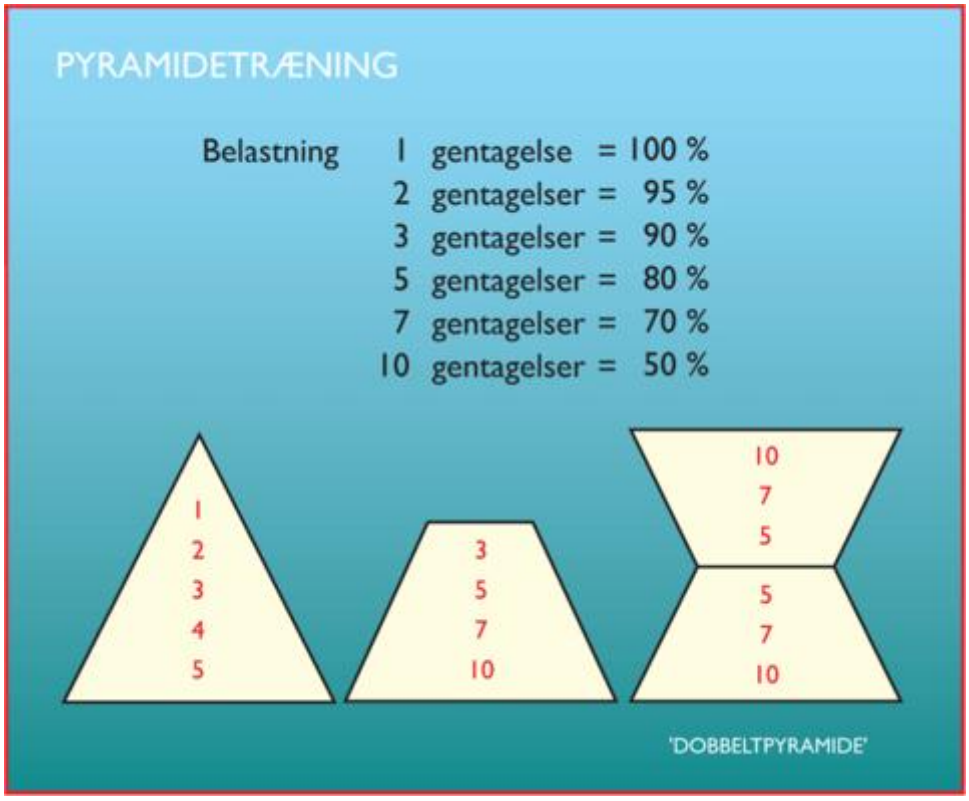
Kilde: http://en.wikipedia.org/wiki/One-repetition_maximum

Øvelse: Beregning af 1-RM

1. Vælg en øvelse/maskine og skriv den i skemaet.
2. Sæt vægten relativt højt. Du skal maksimalt kunne tage 10 gentagelser med den valgte vægt.
3. Skriv den valgte vægt i skemaet.
4. Tag så mange gentagelser, som du kan. Noter antallet (r) i skemaet.
5. Brug vægten (w) og antallet af gentagelser (r) til at beregne 1-RM ud fra de 7 formler
6. Gentag dette for 3-5 øvelser.

Pyramidetræning

Skabelon for programmet:



Kilde: http://ibog.idraetc.systime.dk/index.php?id=111

Øvelse:

1. Vælg en øvelse/maskine fra før
2. Beregn nu 50, 70, 80, 90 og 95% af 1RM og skriv dem i skemaet
3. Vælg pyramide (i midten) eller dobbeltpyramide (til højre)
4. Lav pyramidetræning, men husk at holde 1-3 minutters pause mellem hvert sæt! Det kan fx være mens de andre i gruppen laver deres sæt.

Hvis du kan nå det, kan du gentage programmet med en anden øvelse.