

Styrketræningsprogram til Veteran-tennisspillere (2025)

Krav: Low-tech styrketræningsprogram, kan udføres hjemme uden maskiner.

Der udføres på alle niveauer: 8-12 gentagelser, 3 set pr. øvelse, 2-3 gg/uge. Lav evt ingen pause mellem sæt, men skift mellem forskellig type af øvelser (supersæt).

Varighed: ca 1 time.

Redskaber:

1)kropsvægt, sportssko (eller bare fødder, så man undgår at glide),

2)all round træningselastik (**tubing elastik: Rød = let; Grøn = middel; Blå = over middel; Sort = hård; Sølv = meget hård.**

[https://elastikshoppen.dk/products/traeningstube-gron-](https://elastikshoppen.dk/products/traeningstube-gron-middel?utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=21885991819&utm_content=&utm_term=&gadid=&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIImYGPn8SCjAMV76iDBx1jUiX-EAQYAYABEgJtYfD_BwE)

[middel?utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=21885991819&utm_content=&utm_term=&gadid=&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIImYGPn8SCjAMV76iDBx1jUiX-EAQYAYABEgJtYfD_BwE](https://elastikshoppen.dk/products/traeningstube-gron-middel?utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=21885991819&utm_content=&utm_term=&gadid=&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIImYGPn8SCjAMV76iDBx1jUiX-EAQYAYABEgJtYfD_BwE)

3)runde træningselastikker (Niveau 1-lettest: **orange**; Niveau 2-lidt sværere: **hvid**; Niveau 3-endnu sværere: **blå**; Niveau 4-sværest: **sort**). Sæt evt flere typer elastikker sammen.

<https://www.denintelligentekrop.dk/catalogsearch/result/?q=tr%C3%A6ningselastikker>

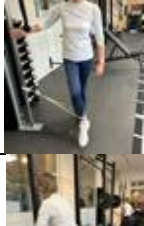
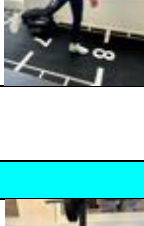
4)håndvægte (f.eks. 1-2-3 kg), fyldte mælkekartoner mm kan evt. anvendes som alternativ til elastikker

5)sjippetov https://www.billig-fitness.dk/products/speedrope-pro-sort-aluminium-greb?variant=13662569660482&country=DK¤cy=DKK&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI1L7E3Y31iwMVx7CDBx34EytyEAQYCiABEgK5i_D_BwE

6)gummi-måtte eller gulvtæppe.

Niv 1+2	Niv 3+4	Beskrivelse	Foto
A)Opvarmning+ mobilitet (5-10 min) (9)			
x		<i>Stående</i> 1)jogging (ex 20 gange), 2)stå/hop m knæløft (20 gange), 3)stå/hop m hælsark (20 gange), 4)stå m høje spark fremad med strakte knæ (10 gange), 5)stå m høje spark til siden med strakte knæ (10 gange),	

		6)drejninger i hofte og lyske (åbne op) (5 gange indad og udad m hvert ben), 7)rygforoverbøjning og ud til siden (5 gange op/ned) 8)lette skulder rulninger/arm drejninger frem-tilbage (10 gange hver vej, begge arme),	
	x	9)sjipning (2 x 50 sving/hop) med samlede ben eller i let løb.	
B)Ben+balance (8)			
x		Forlår, baller, læg <i>a)Stående,</i> 1)Split squat (ned i knæ, med 1 ben forrest) uden vægt, skift ben,	
	x	split squat med vægt, skift ben.	
x		2)Hæl løft (på gulv/bog/trappetrin) på 2 ben,	
	x	hæl løft (på gulv/bog/trappetrin) på 1 ben (evt med vægt i hænder); skift ben.	
x		Baglår, baller, hofte <i>a)Rygliggende,</i> 3)Bækkenløft, begge ben i gulv uden/med vægt på mave/bækken (bøjet knæ = primært baller, næsten strakte knæ = primært baglår); skift ben,	

	x	bækkenløft, på 1 ben uden/med vægt på mave/bækken); skift ben.	
X (orange/hvide runde elastikker)	X (blå/sorte runde elastikker)	<i>b)Stående,</i> 4)Gående med elastik om begge ankler (Monsterwalk), 10 skridt til hver side.	
X	x	5)Stå med elastik om bord/sofa-ben og ankel, før strakt ben indad; skift ben.	
X	x	6)Stå med elastik om bord/sofa-ben og ankel, før strakt ben fremad; skift ben.	
X	x	7)Stå med elastik om bord/sofa-ben og ankel, før strakt ben bagud; skift ben.	
X		Balance 8)Stå med letbøjede ben, før det ene ben strakt skråt bagud og tilbage som før, i 30 sek; skift ben,	
	x	øvelsen udføres i over 30 sek, f.eks. 60 sek eller mere; skift ben.	
C)Mave/ryg (4)			
X		<i>a)Rygliggende,</i> 1)Bøjede ben under sofa/seng - løft overkrop op (Abdominal crunch),	
	x	med strakte ben under sofa, udfør øvelsen.	

x		<i>b) Albue-stående på fødder med strakte ben</i> 2) Løft 1 strakt ben (ca 5-10 cm over gulv), før det ud til siden og tilbage, 3-5 gange eller 5-10 gange uden pause (Planke); skift ben,	
	x	med elastik om begge ben, øvelse udføres uden pause; skift ben.	
x		<i>c) Langsiddende,</i> 3) Bøjede ben (løftet 5-10 cm over gulv) - uden/med vægt i hænder, bevæg arme fra side til side med overkroppsrotationer (Russian twist),	
	x	med strakte ben udfør øvelsen.	
x		<i>d) Albuestående på siden,</i> 4) Støt på letbøjede knæ/strakte ben, bækkenløft 3-5 eller 5-10 gange uden pause (ingen støtte m modsatte arm/ben) (Sideplanke); skift side,	 
	x	på 1 letbøjet knæ/1 strakt ben, løft øverste ben 3-5 el 5-10 gange uden pause; skift side.	 
D) Arme + albue (6)			
X (Rød tube elastik eller lille antal kg med håndvægt)	X (Stram Rød tube elastik eller øg antal kg håndvægt)	<i>a) Stående/siddende,</i> 1) Fat med hænder i hver ende af elastik, albue presset mod talje og bøjet 90°, træk hænder ud til hver sin side.	

x		<u>Elastik/håndvægt i hoftehøjde</u> (elastik fastsat i f.eks dør/vindues-håndtag), albue presset mod talje og bøjet 90°, siden af krop mod elastik: 2)Træk 1 hånd ind mod mave (belastning kan øges i bremse/tilbage-fasen med strammere elastik); vend anden side af krop mod elastik, skift hånd.	
x		<u>Front af krop mod elastik</u> 3)Albuer bøjet 90°, fat om hver ende af elastik, træk albuer bagud.	
x		4)Strakte arme ned langs krop, fat om hver ende af elastik, træk hænder nedad + bagud.	
x		5)Strakte arme ud til siden, hænder i brysthøjde (tomlen opad), fat om hver ende af elastik, træk hænder ud til siden + bagud.	
x		<i>b)Maveliggende,</i> 6)Hænder på bordkant, sænke og hæve over-krop i arme (Push op), albustrækning på gulv - på strakte arme + på knæ, sænk og løft overkrop (Push op),	 
	x	albustrækning på gulv - på strakte arme + ben, sænk og løft overkrop (Push op), små/større bevægelser i albuen.	

Kilder

ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept), styrketræning for unge (Rasmus Nørby, Søren Jacobsen, Kim Lykke mfl; Dansk Tennis Forbund, 2014).

Modificeret til seniorer i samarbejde m eksperter (Kim Lykke, Mark Strøm, Birgit Juul-Kristensen, 2025).