



Altsammen på dansk og altsammen helt gratis.  
Det er din krop, så det er godt at være god mod den.

[Se mere →](#)

[Følg os på Facebook](#)

[Find os på YouTube](#)

[Abonner på vores feed](#)



## Vores favoritter om styrketræning

Vi bruger nettet flittigt for at få inspiration til og viden om vores træning. Her er vores favoritter:

- [motion-online.dk](http://motion-online.dk). Et site der drives af Morten Zacho som efterhånden er blevet en af Danmarks mest brugte eksperter inden for træning. Den måde artiklerne på dette site er skruet sammen på har inspireret os til den måde vi forsøger at ramme her på motionsplan.dk.
- [maxer.dk](http://maxer.dk). Et site drevet af Jacob Beermann med en solid viden om teknik til styrketræning.
- [tmuscle.com](http://tmuscle.com). Man kan ikke undgå at elske hvor kompromisløst, der vises velskårne kvinder og pumpede, markerede mænd overalt på dette site. Men mellem overflade og reklamer for kosttilskud har sitet nogle dygtige skribenter, som er nogle af verdens førende eksperter inden for styrketræning. Og ikke kun den styrketræning, man bliver stor af.
- [rosstraining.com](http://rosstraining.com). Ross Enamaits fokus er at give gode råd til, hvordan du kommer i bedst mulig form. Han er fighter, og det bærer træningen præg af, så det er en blanding mellem styrketræning, anaerobt arbejde og aerobt arbejde. Han har en masse videoer, som sagtens kan give lidt inspiration til ens træning.
- [bodybuilding.dk](http://bodybuilding.dk). Gode og velskrevne artikler og eksempler på forskellige øvelser.

Hvad er dine foretrukne sites? Inspirér os andre i kommentarerne.