

Squat med hop



Gå kontrolleret ned i knæ. Med så kort pause i benbøjningen laver du et eksplosivt spring.

Begynd aldrig med jump squats før du er blevet rigtig stærk, og dvs. har trænet regelmæssigt i hvert fald i tre måneder.

Der er ikke nogen facitliste på, hvor meget vægt, der skal på i jump squats, men kloge folk har lavet nogle retningslinjer.



Retningslinjerne er udregnet efter det, de kalder den totale systemvægt. Den totale systemvægt er løfterens 1RM squat (altså den vægt løfteren kan løfte netop en gang) og så løfterens kropsvægt.

Anbefalingerne ift. den totale systemvægt ligger fra 10% til maksimalt 40%. Start i den lave ende og arbejd dig opad som du bliver stærkere.

Læs også [Jump Squats: How much load?](#)

ben
eksplosiv træning
knædomineret
styrketræning
vægtstang

