

De 5 største træningsfejl der bliver lavet – og hvordan du undgår dem

Din genvej til bedre resultater, mindre spildtid og større selvtillid

Af Nicolas Paulsen

Introduktion

De fleste begynder at træne med ét klart mål: opbygge muskler, komme i bedre form og få det bedre med sig selv. Og det giver mening. Træning kan ændre både din fysik og dit mindset – men kun hvis det bliver gjort rigtigt.

Problemet er, at mange kaster sig ud i træning uden en klar strategi. De følger råd fra sociale medier, træner hårdt uden at restituere eller spiser enten alt for lidt eller alt for meget. Resultatet er manglende fremgang, frustration og i værste fald skader.

Denne e-bog gennemgår de 5 mest almindelige fejl, jeg ser igen og igen som coach – og giver dig konkrete løsninger, så du kan tage styringen, bygge en stærkere krop og få langt mere ud af din træning.

Fejl 1: Træningsprogrammet mangler struktur

Problemet:

Mange unge vælger øvelser tilfældigt fra YouTube eller Instagram og træner uden en egentlig plan. De hopper fra program til program eller træner det samme uden nogen form for progression. Det er som at køre uden GPS – du bevæger dig, men du ved ikke, om du kommer tættere på målet.

Konsekvenser:

- Ubalanceret muskeludvikling
- Manglende styrkefremgang
- Øget risiko for overbelastning eller skader

Løsningen:

Følg et struktureret træningsprogram, der bygger på progression over tid. Det skal dække:

- Hele kroppen (ikke kun overkrop!)
- Fokus på baseløft (squat, dødløft, bænkpres, rows)
- En klar plan for volumen, intensitet og øgning over ugerne

Ekstra tip:

Track din træning. Brug en app eller notesbog til at følge med i øvelser, vægt og reps. Det skaber overblik og motivation for din træning.

Fejl 2: Fokus på pump og udmattelse – frem for teknik og styrke

Problemet:

Alt for mange jagter følelsen af at være helt færdige efter hver træning. De går efter “pumpet” i spejlet og tror, at mere altid er bedre. Men uden teknisk kontrol og fokus på styrkeopbygning bygger du ikke fundament – du brænder bare ud.

Konsekvenser:

- Dårlig form og teknik
- Manglende styrkefremgang
- Øget risiko for skader

Løsningen:

Træn med fokus på kvalitet frem for kvantitet. Løft kontrolleret, med korrekt teknik, og lær at mærke musklerne arbejde – ikke bare presse dig selv til udmattelse.

Praktisk råd:

- Brug video til at tjekke din teknik
- Priorité styrke i dine hovedløft (4–8 reps)
- Supplér med kontrollerede assisterende øvelser (10–15 reps)

Fejl 3: Du spiser ikke i tråd med dine mål

Problemet:

Kost er halvdelen af resultaterne – men mange ignorerer det. Enten spiser du alt for lidt og forventer at opbygge muskelmasse, eller også bulker du uhæmmet og ender med for meget fedt.

Konsekvenser:

- Manglende muskelvækst
- Øget fedtprocent

- Lav energi og dårlig restitution

Løsningen:

Spis målrettet i forhold til dit mål:

- Vil du opbygge muskelmasse? Spis i et let kalorieoverskud (+200–300 kcal dagligt)
- Vil du tabe fedt? Skab et kontrolleret kalorieunderskud (ca. -300–500 kcal dagligt)

Makro-fordeling (vejledende):

- Protein: 2-2,2 g pr. kg kropsvægt
- Fedt: 0,8-1 g pr. kg kropsvægt
- Resten fra kulhydrater

Ekstra tip:

Følg din vægt og kropsudvikling over tid – og justér efter behov. Brug apps som MyFitnessPal eller Lifesum til at tracke.

Fejl 4: Du negligerer søvn og restitution

Problemet:

Mange tror, at mere træning = flere resultater. Men det er i pauserne, kroppen restituerer og bygger sig stærkere. Søvn, hviledage og aktiv restitution er afgørende – men ofte overses de.

Konsekvenser:

- Manglende fremgang
- Nedsat præstation og motivation
- Øget risiko for overtræning

Løsningen:

Se søvn og restitution som en del af din træningsplan – ikke en pause fra den.

- Sov 7–9 timer hver nat
- Undgå skærme 30–60 minutter før sengetid
- Planlæg hviledage og lyt til kroppen

Restitution handler ikke om dovenskab – det er strategi.

Fejl 5: Du sammenligner dig med andre og skifter retning for tit

Problemet:

Det er let at blive påvirket af sociale medier. Når du ser andres resultater, kan du føle, at din egen proces går for langsomt. Det får mange til at skifte program eller strategi konstant – og det bremser udviklingen.

Konsekvenser:

- Manglende kontinuitet
- Usikkerhed og lav selvtillid
- Dårligere resultater

Løsningen:

Fokuser på din egen udvikling. Din krop og dit udgangspunkt er unikt.

- Tag billeder, mål omkredse og track styrke hver uge
- Lav ikke om på planen hver uge – evaluer over måneder
- Brug andre som inspiration – ikke sammenligning

Konsistens > motivation.

Afslutning

Du behøver ikke træne perfekt for at få resultater – men du skal træne med en plan, fokus og tålmodighed. Ved at undgå de her fem klassiske fejl, skaber du en stærk base for langvarig fremgang.

Hvis du føler dig fastlåst eller usikker, er det måske tid til at få struktur og støtte udefra.

Jeg hjælper mænd og kvinder med at opbygge muskler, tabe fedt og finde en sund livsstil – uden bullshit.

Vil du have hjælp til at komme i gang?

Så skriv dig op på min hjemmeside www.npcoaching.dk – og lad os tage en snak om dine mål.