Träningsprogram BBK dam julen 2012.

Skickar med två program som ni kan alternera med.

Program 1

Löpning 30 min med 5 -6 intervaller i någon backe.

Tåhävning 2 \* 25 st

Ben böj 2 \*15 st de som orkar kör med ett ben i taget 4\*10

Situps vanlig låt huvud och skuldra landa mellan varje 2 \* 25.

Rygglyft sneda 2\*15 st.

Armhävning 2 \*25 st.

Biceps med 5 mjölkpaket i en påse 2 \* 20 st.

Program 2

Löpning 30 min med höga knän 3 \* 30 sekunder samt spark i baken 2 \* 20 sekunder.

Tåhävning 2 \*25 st.

Stillastående grodhopp 2 \* 25 st.

Benlyft både rakt fram och åt sida 2 \*30 st.

Rygglyft med armarna framför huvudet 2 \* 20 st. OBS landa mellan varje lyft.

Armhävning 2\*25 st

Biceps med 5 mjölkpaket i en påse 2 \* 20 st.

Vill ni lägga på lite extra eller träna på gym gör gärna det.

Kör dock alltid fler än 12 repetitioner per set.

Kan gärna byta ut löpning mot exempelvis cykel men se till att träna lika hårt.

När tränar vi.

Föreslår följande schema men ni kan välja dag lite själva.

Samlas gärna ett gäng och kör tillsammans = mycket roligare.

Börja vecka med vila.

Lördagen 22/12 Program 1

Tisdag 25/12 Program 2

Torsdag 27/12 Program 1

Söndagen 30/12 Program 2

Onsdag 2/1 Program 1

Fredag 4/1 Program 2

Söndag 6/1 Program 1

Skador.

Nu med fot känningar kör tåhåvningar men bara 2 \* 10 och inte lika djupt men var annan dag.

Alla skall från och med nu!!!!!

Borsta tänderna stående på en fot och blunda. Byt fot efter halva tiden.

Detta gäller alla gånger som du borstar.

Julhälsningar från Fys Pelle