

Träningsprogram under coronauppehåll

Måndag:

- * Löpning 40-45 min
- * Styrka, bålträning 1.

Tisdag:

Cirkelbana (3 varv)

- * Knäböj x max
- * Armhävningar x max
- * Utfallssteg x 10 per ben
- * Omvänd rodd eller chins x max
- * Cossack squat x 5 per sida
- * Upphöjda vadhävningar x max

Onsdag:

- * Löpning 40-45 min.
- * Styrka, bålträning 2.

Torsdag:

Cirkelbana (4 varv)

- * Explosiva knäböj med hopp x 10
- * Dips x max
- * "Finnen" x max
- * Omvänd rodd eller chins x max
- * Omvända finnen x 10
- * Vristhopp x 20

Fredag:

- * Löpning 3x8 minuter i 70% av max (2 minuter vila mellan varven)
- * Kast med valfri boll 5x15

Bålträning 1

"Hitta bålen" 3x10 reps*
Fällkniven 4x10 reps
Joystick 4x10 reps
Vindrutetorkare 3x10 reps
Crunches 3x10 reps
Rygglyft 3x10 reps
"Hitlers hund" 3x15 reps

Bålträning 2

"Hitta bålen" 3x10 reps*
Fällkniven 4x10 reps
Joystick 4x10 reps
Vindrutetorkare 3x10 reps
Crunches 3x10 reps
Rygglyft 3x10 reps
"Hitlers hund" 3x15 reps

Förklaring på "Hitta bålen".

Ligg på rygg med raka ben, fötterna ihop, tårna mot taket och armarna utmed sidan av kroppen. Med magmuskelnas hjälp, pressa ryggraden mot golvet.

Är du osäker på fler av övningarna finns alla att hitta på internet, med instruktionsfilmer. Gör du rätt i övningarna kommer du snabbt märka resultat. Kör hårt!