



Nedan har du flera alternativ på träningspass som du kan köra. Kombinera gärna de olika träningsformerna med varandra. Men se till att du alltid värmer upp ordentligt innan du tränar och är du skadad och inte kan köra någon av övningarna så byter du ut den mot en övning som du kan köra.

Uthållighet:

Plankan:

- 8x20 sekunder vila 10 sekunder mellan
 - Vila 2 min
- 6x30 sekunder vila 20 sekunder mellan
 - Vila 2 min
- 4x40 sekunder vila 30 sekunder mellan
 - Vila 2 min
- 2x60 sekunder vila 30 sekunder mellan

Jägarvila (90 grader):

- 6x40 sekunder vila 20 sekunder mellan
 - Vila 2 min
 - 4x60 sekunder vila 25 sekunder mellan
 - Vila 2 min
 - 2x90 sekunder vila 30 sekunder mellan
-

Styrka: 1

- Sätt en timer på 15 minuter och kör detta upp och ner tills tiden är ute
- Vila 5 min
- Sedan kör du samma sak igen

1. Sit-ups 30 st
2. Upphopp 25 st
3. Utfallshopp 10/ben
4. Armhävningar 15 st
5. Burpees 10 st
6. Fällkniven 5 st
7. Breda armhävningar 5 st



8. Smala armhävningar 10 st
9. Dips mot bänk eller annan upphöjning 15 st
10. Knäböj 20 st
11. Bålrotationer 25/sida
12. Situps 30 st

Styrka/ kondition:

- Styrka med intervaller för att höja pulsen. Du kör varje intervall i 45 sekunder med 15 sekunders paus mellan.
- Ett set är 10 minuter och du vilar 3 minuter mellan.
- Du kör detta 3 gånger.

1. Upphopp
2. Mountain climbers
3. Sit-ups
4. Höga knän
5. Burpees
6. Utfallshopp
7. Bålrotationer
8. Jägarvila
9. Armhävningar
10. Plankan

Kondition: 1

- 30-30-30 intervaller
- Jogga igång 10-15 minuter
- Starta sedan sedan med 30 sekunder löpning på ca 50% av maxkapacitet
 - Sedan 30 sekunder ca 80% av maxkapacitet



- Efter 60 sekunder löpning går du 30 sekunder
 - Du har nu gjort en intervall som är 90 sekunder lång
 - Du börjar nu om och gör detta 15 gånger sedan vilar du 5 minuter innan du kör ytterligare 15 gånger
-

Kondition: 2

- Stega ut en bana på ca 70 meter
 - Sedan joggar du igång 10 minuter
 - Efter detta ska du löpa 70 meter, sedan vila 15 sekunder innan du löper 70 meter igen
 - 1 set är 6 stycken 70 meters löpningar
 - Mellan seten är det 3 minuters vila och du kör 6 set.
 - Efter 6 set joggar du ner 10 minuter.
-

Kondition: 3

- 3 minuters löpning 60-80% av maxkapacitet
 - Sedan vila 3 minuter, då har du kört ett set
 - Sedan repeterar du detta 6 gånger
-

Kondition: 4

- Stega ut en bara på 10 meter
- Sedan springer du fram och tillbaka maxkapacitet i 30 sekunder
 - Efter 30 sekunder av maxlöpning vilar du 1 minut
- 4 löpningar är 1 set och du vilar 2 minuter mellan seten
 - Detta kör du 4 set av



Kondition: 5

- Jogga igång 10-15 minuter
- Sedan kör du 12 stycken 40 sekunders intervaller med 40 sekunders vila mellan
 - När du löper ska du ligga på 75-85% av maxkapacitet
 - Sedan joggar du ner 10-15 minuter