

Sommarträning V27-32 2019

3 pass/vecka av nedanstående. Det går bra att byta ut styrkedelen mot gymträning, men var noga med att få instruktioner av PT eller någon erfaren så att ni genomför övningarna korrekt. Löpningen kan ej bytas mot gympass. Ett annat alternativ är Toppform Eskilstunas pass i Mesta på onsdagar kl. 18. Se deras Facebook sida för information, ni löser betalningen för det själva.

Träningspass 1:

Uppvärmning: Lätt jogging 5 minuter följt av lätt stretchning av stora musklerna.

Löpning min 40 min i "bra" tempo.

Armhävningar 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Benböj 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Situps 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Tåhäv 1 ben 4 x max antal (2ggr/ben), 20 sekunders vila mellan seten.

Ryggresning 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Ordentlig stretchning av hela kroppen.

Träningspass 2:

Uppvärmning: Lätt jogging 5 minuter följt av lätt stretchning av stora musklerna.

Löpning min 40 min i "bra" tempo.

Plankan 4 x max, 1 minuts vila mellan seten.

Handledsrull 4 x max, 30 sekunders vila mellan seten.

Utfallssteg 4 x 1 minut, 20 sekunders vila mellan setet.

Situps "hälarna" 4 x max, 20 sekunders vila mellan setet.

Benböj 1 ben 4 x max (2ggr/ben), 20 sekunders vila mellan setet.

Dips "bakom ryggen" 4 x max, 20 sekunders vila mellan setet.

Ordentlig stretchning av hela kroppen.