

Styrketräning:

Avsluta varje träningspass med styrka, ner jogging
och stretching.



TRÄNA HEMMA

NEDAN FÖLJER ETT ENKELT TRÄNINGSPROGRAM FÖR ATT TRÄNA HEMMA.

- UTFÖR SÅ MÅNGA REPETITIONER DU KAN I VARJE SET.
- VILA 30-60 SEKUNDER MELLAN VARJE SET.
- TRÄNA IGENOM PASSET TRE GÅNGER PER VECKA. LYCKA TILL!

ARMHÄVNINGAR

4 SET

- HÄNDER AXELBRETT OCH FÖTTER TÄTT IHOP.
- GÅ HELA VÄGEN NED TILLS BRÖSTET HUGGAR MARKEN.
- GÖR HELLRE EN DJUP, ÄN TIO HALVVÄGS.

EN LÄTTARE VARIANT...

SÄTT HÄNDERNA PÅ EN UPPHÖJAD FÖR ATT GÖRA ÖVNINGEN LÄTTARE...

...OCH EN SVÄRARE...

...OCH SÄTT FÖTTERNA PÅ EN UPPHÖJAD FÖR ATT GÖRA ÖVNINGEN SVÄRARE.



OMVÄND RODD ELLER CHINS

4 SET

- PLACERA ETT KNÄSKÄFT ÖVER TVÅ STOLSRYGGAR. LÄGG DIG UNDER SKÄFTET, OCH GREPPA STRAX UTANFÖR AXELBRETT.
- DRAG DIG UPP SÅ NÄRA SKÄFTET DU KAN, OCH SÄNK DIG TILL RAKA ARMAR.

CHINS, EN SVÄRARE VARIANT...

LETA UPP ETT TRÄD, ELLER EN LERPLATS, OCH GÖR CHINS ISTÄLLET.



KNÄBÖJ

4 SET

- STA AXELBRETT OCH BEHÅLL HELA FOTEN I MARKEN.
- GÅ SÅ DJUPT MED DU KAN, LÄT INTE KNÄNA FÄLLA INÅT!

GÖR ÖVNINGEN SVÄRARE...

ÖKA BELASTNINGEN GENOM ATT HÅLLA NÄSSET TUNNT I FÄRHEN. VID BELASTADE KNÄBÖJ ÄR DET VIKTIGT ATT DU HÅLLER RYGGGRADEN RAK.

EN ANNAN SVÄRARE KNÄBÖJ-VARIANT...

- STA PÅ ETT BEN OCH HÅLL UT DET ANDRA FRAMFÖR DIG.
- KNÄBÖJ SÅ DJUPT DU KAN MED KONTROLL, OCH BEHÅLL HELA FOTEN I MARKEN.



ENBENS SÄTESBRYGGA

3 SET PER BEN

- BÖJ ENA BENET CA. 90 GRADER OCH PLACERA FOTEN STADIGT I MARKEN.
- LYFT RUMPAN HÖGT GENOM ATT PRESSA FOTEN NEDÅT. LÄT INTE KNAET FÄLLA INÅT.
- GÖR SÅ MÅNGA DU KAN PÅ ENA BENET. VÄXLA SEDAN BEN.

GÖR ÖVNINGEN LÄTTARE...

GENOM ATT HA BÅDA FÖTTERNA I MARKEN GÖR DU ÖVNINGEN LÄTTARE.



PLANKAN

3 SET X MAXTID

- PLACERA DIG MED FÖTTERNA TÄTT IHOP, OCH ARMBÄGARNAS RAKT UNDER AXLARNAS.
- BILDA EN RAK LINJE MED KROPPEN. SVÄRKA INTE OCH LYFT BYTE UPP RUMPAN I LUFTEN.



