



# KOM I FORM MED HEMTRÄNING

Ett 4a veckors program

**NICOLAS FIORI**

# Hemträning med egen kroppsvikt

Detta program är utformat så att du enkelt kan komma igång med träningen hemma. Programmet består utav två träningspass och innehåller enbart kroppsviktsövningar av låg till medel intensitet, detta så att programmet ska kunna passa så många som möjligt. Fokus ligger främst på att öka styrkan men har även inslag av pulshöjande övningar.

## Kort beskrivning

Gör övningarna i den ordning de står.

Vila mellan 30-60s mellan varje set och övning.

Utför passen ca. 48-72 timmars vila mellan varandra.

Klickar du på övningen så kommer en video upp som visar övningen.

## Progressionen

**Vecka 1:** 2 x 10 reps av varje övning

**Vecka 2:** 3 x 10 reps av varje övning

**Vecka 3:** 3 x 12 reps av varje övning

**Vecka 4:** 4 x 12 reps av varje övning

# PROGRAM #1

Övning	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
A. <u>Burpees</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
B. <u>Sumo Squat</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
C. <u>Push up</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
D. <u>Glute Bridge</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
E. <u>Superman</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
F. <u>Planka på en arm</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12

## PROGRAM #2

Övning	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
A. <u>Squat Jump</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
B. <u>Utfall, bakåtsteg</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
C. <u>Dips på bänk</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
D. <u>Rygglyft</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12
E. <u>Sidoplanka</u>	2 x 30s	3 x 30s	3 x 30s	4 x 30s
F. <u>Bicycle Crunch</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 12	4 x 12