

Individuella träningspass

Träningspass 1

Uppvärmning 10 minuter
Löpning 25-30 minuter i bra tempo
Styrkeövningar 15 minuter;
- Armhävningar 3x30 st
- Situps 3x30 st
- Upphopp 3x20 st
- Plankan 3x1,5 minut

Jogga ner och stretcha 10 min

Träningspass 2

Uppvärmning 10 minuter
Intervall 3 st intervaller på 5 minuter med 2 minuters vila emellan. Högt tempo.
Styrkeövningar 15 minuter;
- Armhävningar 3x30 st
- Situps 3x30 st
- Rygglyft 3x20 st
- Plankan 3x1,5 minut

Jogga ner och stretcha 10 min

Träningspass 3

Uppvärmning 10 minuter
Intervall 5 st intervaller på 3 minuter med 2 min vila. Högt tempo
Styrkeövningar 15 minuter;
- Armhävningar 3x30 st
- Knäböj 3x30 st
- Utfall 3x20 st *per ben*
- Situps 3x30st

Jogga ner och stretcha 10 min

Träningspass "kortleken"

Uppvärmning 10 minuter

Ta fram en kortlek. Tid 30 minuter.
Symbolerna står för vilken övning du skall göra, numret för hur många repetitioner av övningen.

Knekt 11
Dam 12
Kung 13
Ess är **alltid** 14

Klöver: Situps
Spader: Knäböj
Ruter: Burpees
Hjärter: Armhävningar

Jogga ner och stretcha 10 min

Träningspass "YGIG" (You Go I Go)

Uppvärmning 10 minuter

Kör passet tillsammans med en kompis!
Tillsammans skall man komma upp i antalet repetitioner per övning, men bara en får arbeta i taget. Tex gör man 20 i stöten osv.
Tid 20 min. Är man klar börjar man om.

- o Utfall 50 st per ben
- o Upphopp 100 st
- o Armhävningar 100 st
- o Situps 100 st

Avsluta med plankan 3x1 minut.
Jogga ner och stretcha 5-10 minuter.