

Hemmaträning

Träningspass som är lätta att göra hemma

Att veta om passen:

Utrustning:

- Miniband
- TRX
- Kettlebells (8-12-16-20-24kg)
- Stol/pall/box
- Handduk

Ordförklaring:

EMOM = Every Minute on The Minute (börja varje minut, vila när du är klar inom minuten)

AMRAP = As Many Rounds + Reps as possible

X-Y-Z = Repetitionerna ändras varje varv, gör lika många av varje övning innan du gör nästa varv

(16/24) = Rekommenderade vikter på KB för dam/herr

vila :30/1:30 = Vila 30s mellan övningar eller sidor och 1 minut & 30s mellan set/varv

Skruvmejsel

AMRAP 20min

20 Russiantwist (8/12)

20 Airsquat

20 Rulla mage-rygg

200m löpning eller 1min hopprep/burpees

Så många varv som möjligt på 20min

Hålla handen

20 varv i par:

15 Boxhopp

10 Smala armhävningar

5 Rodd med partner

Vartannat varv, **vila när den andra kör.**

Rodden gör ni genom att den ena hänger i den andres händer med kroppen under den andres ben och drar sig uppåt.

Kroppsspråk

EMOM 15

10 Kettlebellsvingar (12/20)

15 Gobletsquats

Båda övningarna inom en minut

vila resten av minuten

Quesadilla

5 varv av:

10 Hollow Rock

20 Russian Twist

30 Planka, gå mellan armbågar och raka armar

vila efter behov mellan set.

Whiteboard

10-20-30-40-50

Gobletsquat (16/24)

Situps

Så snabbt som möjligt, håll ett jämnt tempo, gå inte ut för fort!

Kanelbullar

A: 4 set av:

10+10 Bulgariska utfall

vila :20/1:00

B: 5 varv av:

30 Stepups över stol

30s Statiskt höftlyft

ingen vila

Gubbröra

15min AMRAP

400m löpning

12 Rodd m. Kettlebell (16/24)

12 Boxhopp

Så många varv som möjligt på 15min

Håll kettlebellen med båda händerna, lillfingrarna mot varandra i mitten.

Cykelpedal

EMOM 21

8+8 pistolqsuat med TRX

8 TRX-rodd

40s planka i TRX (händer i TRX)

Gör en övning varje minut

Vila resten av minuten när du är klar

Totalt 7 varv

Kallemantate

9-12-15

Gobletsquat (16/24)

TRX-rodd

Så snabbt som möjligt

Rollerblades

20min AMRAP

400m löpning

12 Dips mellan stolar

8+8 Bulgarian Split squats

Håll ett jämn tempo från start och sikta på att göra så många varv som möjligt under 30min.

Carreau

5 varv av:

5 Armhävningar i TRX

5 TRX-rodd

5 Höga hopp i TRX

vila 2min

Inte på tid

Fokus på tyngd och höjd i hoppen

Discokula

A: 4 set av:

12-15 Armhävningar

12-15 Rodd under bord

vila 1:30

B: 3 set av:

8-12 Dips mellan stolar

12-15 Bicepscurl m. handduk

vila 1:00

Mandelmassa

25-20-15-10-5

Knäböj

Utfallssteg

Burpees

Situps

Ta så lite vila som du behöver, försök att hålla ett jämnt tempo hela tiden.

Smygfjärt

7min AMRAP

Burpees

Så många som möjligt på 7min

Grythyttan

TABATA

Situps

Kettelbell thrusters (2*8/16)

Kör varannan intervall situps och varannan intervall thrusters.

Sikta på att hålla mellan 5 och 10 reps per 20s och övning.

mellan 8-16 varv (4+4-8+8/övning)

Korrespondens

A: 4 varv av:

10 +10 Kossack knäböj

10 Handstående armhävningar

20 Höftlyft med lårcurl på handduk

vila 5min

B: 4 varv av:

20 Utfallssteg

10 Armhävningar

20 Boxhopp

Gör först 4 varv av "A" och sedan 4 varv av "B", **ingen vila mellan varv.**

Granbarr

5 varv av:

1 min Mountain Climbers

1 min Knäböj

1 min Upphopp

vila 1min

Detta tar totalt 20 minuter inklusive vilan.

Gå direkt mellan övningar utan vila och sikta på att göra ett jämnt antal repetitioner alla varv.

Potatismos

4 varv:

10 Höftlyft

15 Knäböj

20 Utfall (10+10)

vila 2min

Gör dessa övningar direkt efter varandra.

Känner du dig kaxig kan du slänga på en eller två kettlebells i varje övning.

Kaos

AMRAP 5 varv:

1min Knäböj

1min Armhävningar

1min Situps

1min Burpees

1min Vila

Gör så många reps du kan av varje övning varje minut
Ingen vila mellan övningar innan vilominuten.

Randigt

EMOM (max)

min 1: Armhävningar 5-6-7-8-9-10-11...

min 2: Utfallshopp 6-8-10-12-14-16...

Börja med 5st armhävningar, nästa minut gör du 6st utfallshopp, nästa gör du 6st armhävningar, nästa gör du 8st utfallshopp osv.

Du kör tills du inte längre hinner göra alla dina reps för minuten innan den tar slut.

Alternativ om du vill fortsätta längre:

När du når ditt tak så tar du bort ca. 2-4 reps och fortsätter med samma antal reps tills du når minut 26.

Blåsig

4 set av:

12+12 Glidande kossack knäböj med handduk

12 Glidande "mag-hjul" på handduk

vila 1:00

vila 3:00

4 set av:

10+10 Glidande utfall på handduk

20 Höftlyft med lårcurl på handduk

vila 1:00

Juicy

EMOM 10:

10 Kettlebell svingar

AMRAP knäböj till :40 varje min

Sikta på att göra lika många knäböj varje varv.

Du väljer själv om du gör knäböj med eller utan vikt.

Vaddering

A: 4 set av:

12+12 Bulgariska utfall (vila :30 mellan ben)

10 Djupa upphopp

vila 3:00

B: 3 set av:

20 Knäböj

40 Mountain Climbers

vila 1:30