

### **Plankan 3xMax**

Kör vanliga plankan tre gånger med ca en minut vila emellan varje. Tänk på stilen: Armbågar rakt under axlar, händer framåt och avslappnade. **Rak kropp från häl till hårbotten**, dvs. ingen hängmatta eller bro och inget hängande huvud. Spänn magen! **Fyll i hur**

### **Löpning långdistans**

Välj en egen runda, ca. 8 km att köra samma varje vecka. Notera tiden du springer på.

### **Löpning intervall**

Välj en hyfsat platt löpsträcka. Glöm distans och starta tidtagning. Först uppvärmning i joggingtempo. När du joggat 7 minuter; sprinta 15 s och gå 15 s. Sedan sprint 30 s, gå 30 s ...osv upp till 90 s. Vila 90 s och sedan trappa ner igen 90 s, 75 s, 60 s, 45 s, 30 s, 15 s.

### **Stretch**

Framsida lår. Knä pekar ner, höft fram, bröst upp.

Utsida knä. V fot bakom h. Böj ner framför h ben och sträck dig efter v fot. Växla ben.

Baksida lår. Hälen i. Fäll i höft, rumpan mot himlen

Höftböjare. Sätt i knä, upprätt hållning.

Rumpa. Ligg på rygg med h fot på v knä. Knäpp händerna runt v knä och dra mot dig. Växla ben.

## Styrka

Kör igenom nedanstående pass. (Övningar a-j finns beskrivna nedan.)

### Uppvärmning

Jogga på stället. (Andas!) 3 min.

Höga knälyft x20

Jogga på stället. (ca 1 min.)

Jämfotahopp, slå på knäna! X20

Jogga på stället. (ca 1 min.)

Burpies x10 (Youtube: [http://www.youtube.com/watch?v=hX9z7uUBJOY&feature=youtube\\_gdata\\_player](http://www.youtube.com/watch?v=hX9z7uUBJOY&feature=youtube_gdata_player))

### Överkropp

3x:

-- Armhävningar x10 (om du vill med fötterna högt) - RAK kropp, inget huvudhäng!

-- Tricepsarmhävningar x5. Mellan två stolar. - Böjda knä och ARMBÅGAR IHOP!

### Ben/Rumpa

2x:

-- **Benböj x20 (Squat)**. Fötter axelbrett. Bröst upp & spänd mage. Andas in genom näsan och böj rumpa i höjd med knä (låren parallella med golvet). Knä BAKOM tå! Andas ut genom mun och pressa upp. (Youtube:

-- **Utfall x20**. Fötter axelbrett och långt steg isär, höfter parallellt. (Håll gärna i stång.) Rak rygg, 90 grader i främre knä. (Youtube: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_ImiDJ83YfE&feature=youtube\\_gdata\\_player](http://www.youtube.com/watch?v=_ImiDJ83YfE&feature=youtube_gdata_player))

-- **Höftlyft x10**. Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Pressa upp höften, spänn rumpa, ner.

## Bål

45 + 45 s per övning m 15 s vila mellan. (30 s vila innan nästa övning)

- a) **Crunches.** Fötterna i golvet. In m hakan, dra uppåt under utandning. Svanen mot golvet! Sänk tillbaks o andas in.
- b) **Sit-ups kota för kota.** Sitt upp, händer framåt. Fäll bakåt kota f kota. Håll in hakan, andas ut o håll emot hela vägen ner. Upp under
- c) **Liggande sneda crunches.** Pendla ut med ben h/v, armbåge diagonalt mot knä.
- d) **Armbåge mot golv.** Sitt i "dragläge" (=där det är som jobbigast) med föttrerna under en kant. Vrid armbåge mot golv h/v.
- e) **Häldopp.** Lyft skulderblad o huvud. Ben 90°. Pressa svanken!! Doppa häl v/h under utandning. Andas in på tillbakavägen.
- f) **Båten.** Sitt något bakåtlutad. Nudda fötterna i golvet. Sträck o öppna upp bröstkorgen. Skulderblad ihop, spänn mage. Armar ut. Sitt
- g) **Ryggresningar.** Nacken rak, näsan mot golvet! Variera svårighet med armarnas position.
- h) **Omvänd crunch.** Skulderblad o huvud mot golv. Lyft fötterna/benen. Svanen trycks mot golvet. Lyft rumpan rakt upp. Liten
- i) **Plankan.** Med el utan rörelser. Ex. knäddopp el. händer o fötter ut o in.
- j) **Sidoplankan.** Alltid rak kropp, rak nacke! (På knä om du inte orkar) Ö armen mot taket el. mot höften, andas! h/v
- k) **Armhävning med rotation.** Stå i armhävningssposition på tå/knä, spänn magen och gör en armhävning för att på upp vägen rotera

a) **Crunches.** Fötterna i golvet. In m hakan, dra uppåt under utandning. Svanken mot golvet! Sänk tillbaks o andas in.

## 1. Crunches med fötterna i golv

### Startposition:

Placera fötterna stadigt i golvet och pressa ner svanken. Skulderbladen kommer då att lämna något från golvet. Håll händerna bakom huvudet som stöd eller korsade över bröstkorgen. Håll in hakan för att minska belastningen på nacken. Föreställ dig att du håller fast ett äpple mellan hakan och bröstkorgen.



### Utförande:

Dra dig uppåt, under utandning, genom att pressa ner svanken maximalt mot golvet. Kom upp tills det tar stopp. Svanken ligger fortfarande an mot golvet. Sänk dig ned till startpositionen igen medan du håller emot och andas in. Upprepa.

Kom ihåg att det inte är någon stor rörelse i övningen.



b) **Sit-ups koda för koda.** Sitt upp, händer framåt. Fäll bakåt koda f koda. Håll in hakan, andas ut o håll emot hela vägen ner. Upp under

### 3. Sit-ups koda för koda



**Utförande:**  
Rulla bakåt koda  
sam rörelse. Rull  
kotan och rör sig  
Håll in hakan m  
håll emot hela v  
nuddar golvet ta  
inandning, gen  
mot golvet.



c) **Liggande sneda crunches.** Pendla ut med ben h/v, armbåge diagonalt mot knä.

## 5. Liggande sneda crunches med pendlande benrörelser

### Startposition:

Denna övning är en kombination av övningarna Cykling och Sneda crunches. Lyft benen från golvet till 90 graders vinkel och lägg händerna bakom huvudet. Pressa ned svanken mot golvet för att komma åt musklerna i magen och ryggen. Lyft upp skulderbladen från golvet.



### Utförande:

Cykla med benen och vrid överkroppen så att ena armbågen möter motsatt knä. Sträck ut det andra benet helt. / ut varje gång armbågen och knäet möter varandra och andas in på väg tillbaka till startpositionen.

Öka tempot om det känns bra. Det intensifierar arbetet runt magen och förbättrar din balans- och koordination förmåga.



d) Armbåge mot golv. Sitt i dragläge (–där det är som jobbigast) med fotterna under en kant. Vrid armbåge mot golv H/V.

## Armbåge mot golv

SVÅRIGHETSGRAD: \* \* \*

Tränar: Mage.

**Utgångsläge:** Ligg på rygg med böjda ben. Din partner står på dina fötter. Gå upp med överkroppen i det så kallade dragläget (där det är som jobbigast att hålla kvar kroppen).

**Utförande:** Vrid vänster armbåge mot underlaget. När du nuddar underlaget vänder du tillbaka och vrider sedan höger armbåge mot underlaget. Upprepa.

**Tänk på:** Sitt kvar i dragläget hela tiden.

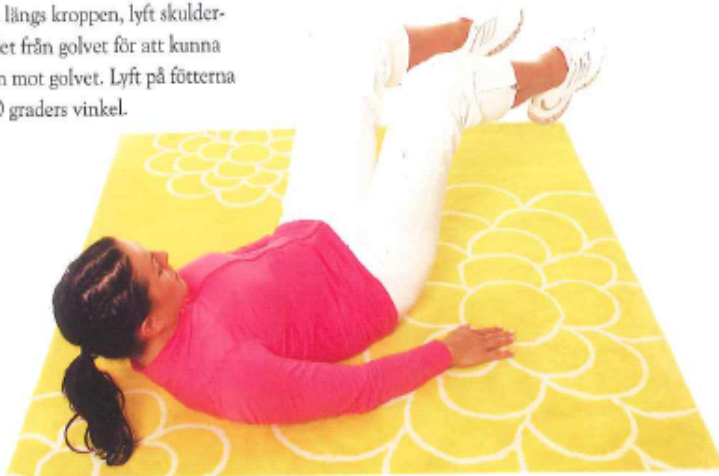


e) **Häldopp.** Lyft skulderblad o huvud. Ben 90°. Pressa svanken!! Doppa häl v/h under utandning. Andas in på tillbakavägen.

## 12. Häldopp

### Startposition:

Ligg med armarna längs kroppen, lyft skulderbladen och huvudet från golvet för att kunna sänka ned svanken mot golvet. Lyft på fötterna och böj benen i 90 graders vinkel.



### Utförande:

Det är viktigt att pressa ned svanken i golvet genom hela den här övningen.

Sträck växelvis ut benen nedåt. Hur stor rörelse du gör beror på hur stark du är runt bälten. Andas ut vid utsträckningen och in på tillbakavägen.



**Tips:**  
Ett bra riktmärke för hur stor rörelsen bör vara är att du ska orka hålla kvar svanken mot golvet hela tiden.



**Tung variant:**  
Lyft huvudet frän sträck benen räl växelvis med be bara så långt ne fortfarande är k





1) **Övning.** Sitt något bakåtlutad. Rulla tåterna i golvet. Sträck o öppna upp bröstkorget. Skulderblad inop, spänn mage. Armar ut. Sitt

**Medelsvår variant:**

Vill du öka belastningen håller du kvar överkroppen i startpositionen och låter hälarna komma upp från golvet. Behåll spänningen i magen och benen i 90 graders vinkel.



**Startposition:**

Sitt på rumpan med överkroppen något bakåtlutad. Nudda fötterna i golvet. Sträck på kroppen och öppna upp i bröstkorgen. Skapa en lätt spänning mellan skulderbladen genom att föra ihop dem något. Spänn magen och pressa in naveln mot ryggraden och ryggraden mot naveln. Håll ut armarna rakt framför dig.

**Utförande:**

Behåll denna position tills du inte orkar mer. Vila en kort stund för att sen sätta igång igen. Ingen rörelse sker i den här övningen. Andas normalt under hela utförandet.



g) **Ryggresningar.** Nacken rak, näsan mot golvet! Variera svårighet med armarnas position.

## 6. Ryggresningar

### Startposition:

Ligg på magen med höftbenen mot golvet, fötterna ihop och rumpan spänd. Titta ner mot golvet så att nacken har en rak linje med ryggen. Lägga händerna i kors bak på ryggen. Sträck ut ordentligt.



### Utförande:

Lyft bröstkorgen från golvet. Sträva uppåt och framåt. Håll tårna kvar i golvet hela tiden och spänn rumpan. Andas in på vägen upp och ut på vägen ner.

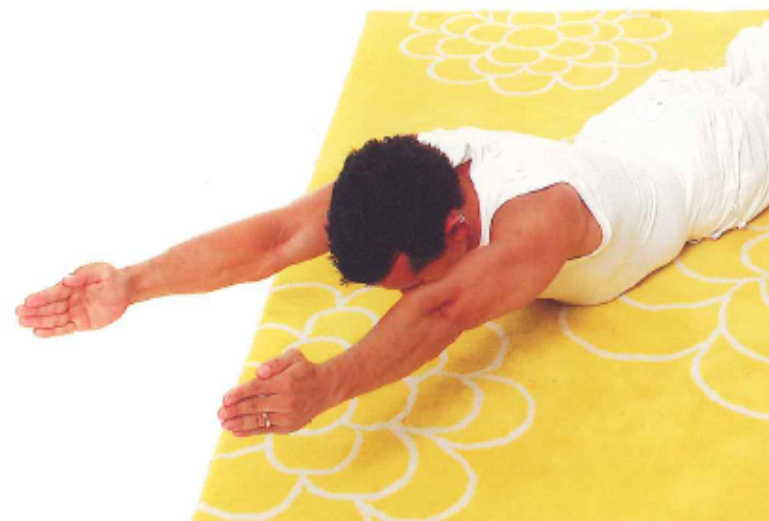


### Medelsvår variant:

Gör samma övning fast lägg händerna bak på huvudet.

### Tung variant:

Sträck ut armarna framåt och håll dem i öronhöjd. Detta gör övningen betydligt tyngre.



11) **Omvänd crunch.** Skulderblad & huvud mot golv. Lyft fötterna/benen. Svanken trycks mot golvet. Lyft rumpan rakt upp. Liten

## 10. Omvänd crunch

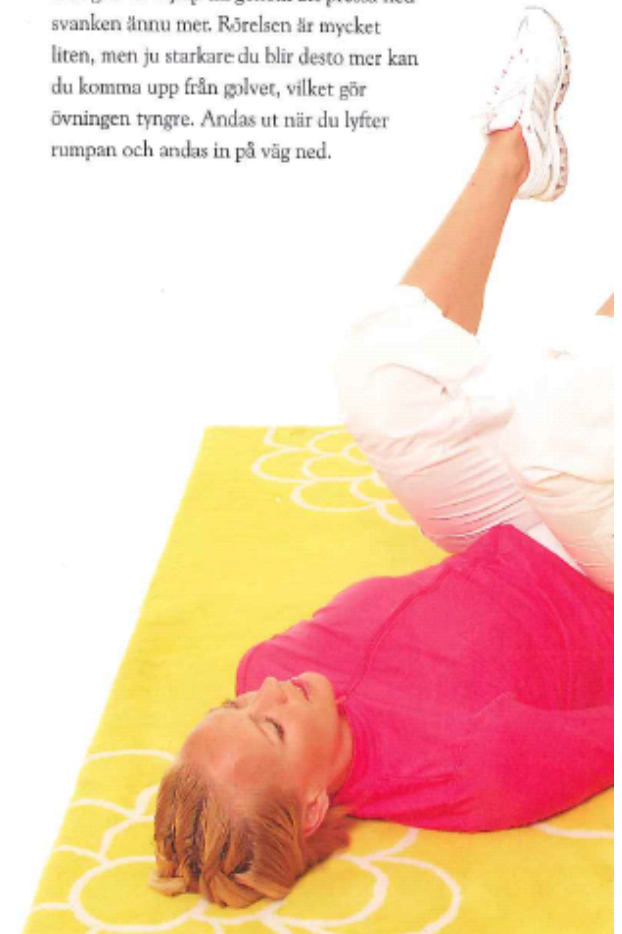
### Startposition:

Ligg på rygg med armarna längs kroppen. Skulderbladen och huvudet vilar mot golvet. Lyft fötterna från golvet och böj benen. När du lyfter fötterna trycks svanken automatiskt ned mot golvet. Håll hämlarna nära rumpan, alternativt sträck benen rakt upp.



### Utförande:

Från denna position lyft upp rumpan något från golvet. Hjälp till genom att pressa ned svanken ännu mer. Rörelsen är mycket liten, men ju starkare du blir desto mer kan du komma upp från golvet, vilket gör övningen tyngre. Andas ut när du lyfter rumpan och andas in på väg ned.



i) Plankan. med en utari rörelser. Ex. knäopp er. närder o totter ut o in.

## 18. Plankan med knäopp



### Startposition:

Sätt armbågarna och tårna i golvet som en plank. Pressa in naveln mot naveln. Försök att pressa in ett tryck runt hela bälgen.

### Utförande:

Böj och sträck i knäna, ett i taget golvet. Andas in när du sänker ut när du sträcker det.

### Tung variant:

Om du vill göra övningen tyngt raka armar istället. Handlederna rakt under axlarna. Håll kroppen spänd. Doppa därefter ett knä i

j) **Sidoplankan.** Alltid rak kropp, rak nacke! (På knä om du inte orkar) U armen mot taket el. mot notten, andas! h/v

## 16. Plankan på sidan

### Startposition:

Ligg på sidan och sätt armbågen i golvet. För ihop knäna och lyft upp höften från golvet.

### Utförande:

Håll kvar i denna position så länge du orkar. Andas normalt under hela utförandet av övningen.

### Tung variant:

För att det ska kännas riktigt tungt, kom upp till en helt utsträckt position med belastning på armbågen och fötterna.

