



Team Dam – Hemmaträning

Jag rekommenderar att ni genomför minst tre träningspass/veckan för att upprätthålla en så bra fysiska status som möjligt. Tre styrkebaserade träningspass samt 3 uthållighetsbaserade träningspass kommer finnas tillgängligt.

Ingen av övningarna kräver några speciella redskap. Det går dock att belasta vissa av övningarna med redskap ni har i hemmet (ex resväska, en vas, en fylld ryggsäck osv).

Träningspass 1 – helkropp (cirkelpass)

Arbeta i 30 sekunder vila ca 10 sekunder. Upprepa övningarna i 4 varv.

Efter 1 varv kan man ta lite längre vila. Försök dock att inte komma ner allt för mycket i puls.

- **Burpees**
- **Utfallssteg**
- **Armhävningar i 3 positioner (bred, ”normal”, smal)**
- **Upphopp**
- **Fällkniv**
- **Liggande benlyft**
- **Enbenshöftlyft (30sek/ben)**
- **<https://www.youtube.com/watch?v=aUiSk3NfjUs>**
- **Splithopp**

Träningspass 2 – Underkropp + bål

I detta träningspass vill jag ha lite längre viloperioder (60-120 sekunder/set). Har man möjlighet får man gärna belasta övningarna med redskap man har i hemmet.

4x12 reps/ben Splitknäböj

https://youtu.be/_2f5kOgiQHc

4x10-12 reps Omvänd Nordic hamstring

<https://youtu.be/B8auJbQY8fk>

4x12 reps/ben Utfallssteg

4x6-10 reps/ben Copenhagen (kan man inte genomföra övningen med rörelse jobbar man 4xmax i statisk position istället).

https://youtu.be/GJh_NwV9SSc

4x8-12 reps/sida Sidoplanka med benlyft

4x10-12 reps/sida Diagonala fällknivar

https://www.youtube.com/watch?v=yv1pk5tU_Bc

Träningspass 3 – Överkropp

I detta träningspass vill jag ha lite längre viloperioder (60-120 sekunder/set). Har man möjlighet får man gärna belasta övningarna med redskap man har i hemmet.

4xmax Bänkdips

4x12-15 reps Fällkniv

https://youtu.be/9V_PBKcctMY

4x12-15 reps Liggande benlyft

4x10-12 reps Frontlyft (hitta något redskap du kan använda)

https://youtu.be/Vf_xzLUnePU

4xmax Armhävningar

4x10 varv Rygglyft med rotation (våldigt långsamt!!)

<https://www.youtube.com/watch?v=zKU6whe7eXg>

4x20-30reps Korta situps (ländryggen ska inte lyfta från backen, håll spänd mage hela tiden samt böjda ben)

Uthållighet

Alternativ 1: 3x10 30/30 intervaller (30 sekunder arbete, 30 sekunder vila)

Alternativ 2: 3x10 30/15 intervaller (30 sekunder arbete, 15 sekunder vila)

Alternativ 3: 45-60 minuter jogg (hyfsat tempo)