

TRÄNING BLOCK A

VECKA 1–3: KICK-START

SÅ HÄR FUNGERAR FUNGERAR TRÄNINGSPLANEN:

Om du inte har tränat på liknande sätt tidigare är det viktigt att lägga fokus på att göra alla övningar tekniskt korrekt i början. Det är viktigt att förbereda kroppens fysik så att alla muskelfästen, leder, senor, ligament och även lungorna, får tid på sig att stärkas innan du ökar tempot och belastningen. Nu handlar det om att hitta ett sunt rörelsemönster i alla övningar och aktiviteter.

När det gäller styrketräningen rekommenderar vi två stycken olika styrkepass i veckan. Du kan köra dessa pass var du vill: inne, ute, hemma eller på gym. Övningarna ska utföras i ett lugnt tempo som kallas 2-1-2. Det betyder att i t.ex. en benböj så ska det ta 2 sekunder att gå från stående ned i djupaste läget, där du håller positionen helt stilla i 1 sekund, och sedan upp till startläget igen under 2 sekunder.

Det finns angett hur många set (omgångar) av varje övning du ska göra, antalet repetitioner däremot är individuellt. Här gäller grundregeln att du gör så många repetitioner du klarar, med korrekt teknik. Det innebär att du slutar innan kroppen ger vika och börjar kompensera. Efter varje set ska du alltså vara rejält trött i de muskler som övningen fokuserar på, men du ska klara lika många repetitioner i 2:a och 3:e set som i 1:a. Det betyder att du ska vila så mycket som du behöver för att orka med detta. Vanligtvis brukar det vara mellan 1-3 min, lite beroende på hur tränad man är.

Varje övning har tre olika steg eller svårighetsgrader. Det är för att du ska kunna utvecklas i din egen takt så effektivt som möjligt. Du behöver inte börja med steg 1 på alla övningar om du känner att det är för lätt. I vissa övningar klarar du kanske upp emot 30 repetitioner och i andra färre än 10. Det viktiga är att du får kontakt med de muskler du tränar och känner att de tröttnas ut i varje set. Gå vidare till nästa steg i en övning direkt när du känner att effekten minskat.

Förbränningsträningen rekommenderar vi att du gör en gång i veckan, utomhus eller på gym/idrottsanläggning. Anledningen till att det inte är fler förbränningspass än så i den inledande fasen har att göra med de repetitiva moment som löpning, cykling, simning mm innebär. De kan lätt skapa slitage på leder och ligament. Vill du gå promenader eller stavgång oftare än så, så är det helt ok. Det sliter inte lika mycket som de mer intensiva aktiviteterna. Gör det så ofta du känner att kroppen tillåter.

Utöver de fasta passen (tre i veckan) rekommenderar vi även att du lägger till "Boost and Burn" som består av två delar: Balans/Stabilitet och Förbränning. Du kan lägga in ETT av dessa två mini-pass före eller efter styrketräning/ förbränningsträning. Det är bäst att lägga balans/stabilitetsövningarna före ett pass och förbränningsövningarna efter. Du kan också köra båda dessa efter varandra, på de dagar du inte har någon annan träning. Boost and Burn är ett effektivt sätt att få extra förbränning och träna

upp de små stabiliserande musklerna som gör att du kan få ut ännu mer av din träning framöver!

De veckodagar som har fasta träningspass är tisdag, torsdag och lördag. Om du föredrar att träna andra dagar så går det bra, men oavsett är vår rekommendation är att ha EN dags vila mellan dessa pass (Styrkepass 1 och 2 samt förbränningspass 1).

Målet för varje vecka är att utföra de tre huvudpassen samt att köra "Boost and Burn"-passen minst 2 gånger var!

Rörligheten är helt avgörande när det gäller träning. De övningar som finns i övningsbanken rekommenderar vi dig att göra efter varje pass. Om du stretchar innan duschen, efter duschen, när du kommer hem från gymmet eller efter middagen framför TV:n spelar faktiskt mindre roll.

KICK-START!	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Lägg in "Boost and Burn" så ofta du kan! Antingen som tillägg till ett pass eller på "tomma" dagar.		Styrkepass 1 Öka antalet repetitioner du gör varje vecka!		Förbränningspass 1 Öka farten (distansen) varje vecka!		Styrkepass 2 Öka antalet repetitioner du gör varje vecka!	

STYRKEPASS 1:	Steg 1	Steg 2	Steg 3	STYRKEPASS 2:	Steg 1	Steg 2	Steg 3
Benböj 3 set	Assisterad benböj	Benböj (fritt)	Benböj med upphopp	Rodd/Pullup 3 set	Lutande rodd	Lutande pullups	Hängande pullups
Utfall 3 set	Benböj i utfallspos.	Utfallssteg	Enbensböj (fot upph.)	Benlyft 3 set	Liggande benlyft	Sittande benlyft	Hängande benlyft
Pushup 3 set	Lutande pushups	Pushups på knä	Pushups (tår i marken)	Höftlyft 3 set	Liggande höftlyft	Sittande höftlyft	Lutande höftlyft

Förbränningspass 1:					
Välj en av dessa:	Löpning 20 min Om du kör på löpband så behövs 10 min extra!	Roddmaskin 35 min Öka motståndet gradvis och tänk på hållningen!	Simning 40 min Vila är ok så länge du simmar 40 min effektiv tid!	Cykling 60 min Spinning-pass som är mellan 45-60 min är också ok!	Stavgång 60 min Kan köras i uppförsbacke, då räcker 45 min!

BOOST AND BURN!	Före ett pass:	Efter ett pass:
	Balans / Stabilitet: 1. Draken 3 st / ben 2. Växelvis häcksittande 10 st / ben 3. Mätmask 6 st	Förbränning: 1. Höga knän 2x40 st 2. Burpees 2x6 st 3. Skuggboxning, 2x50 st 4. Snabba pressar, 2x40 st