

TRÄNING BLOCK B

VECKA 4-5: INTENSIV OCH EFFEKTIV

NU LÄGGER VI I EN HÖGRE VÄXEL!

Under denna period rekommenderar vi fyra fasta pass i veckan, två styrkepass och två förbränningspass. Övningsordningen är annorlunda på styrkepassen. Nytt denna period kommer även vara att du ska klocka din vila mellan styrkeövningarna (1 min). Detta kommer göra passen intensivare, och du kommer inte orka lika många repetitioner på varje set.

Förra perioden fasade vi in rörelserna i ett lugnt tempo. Nu kan vi öka tempot en aning, men inte på något sett kompromissa med tekniken. Tempot kommer vara 1-0-1 i styrkeövningarna under dessa två veckor. Det innebär att det är en konstant rörelse utan paus i ena läget. En sekund är inte så snabbt att du behöver rycka till snabbt eller göra en rörelse explosivt. Kom ihåg att räkna "0...1" och sedan tillbaka i samma tempo. Det här tempot är standard i fortsättningen (om inget annat anges).

Förbränningspassen blir längre nu, men det betyder inte att du ska köra dem långsammare. Behåll tempot från förra veckan och öka gradvis även denna period.

När det gäller "Boost and Burn"-passen så kan du fortfarande köra dem så ofta du vill. Antingen i samband med ett av de fasta passen (då kör du en av de två delarna) eller på en av de "tomma" dagarna. Antalet repetitioner per set har ökat i båda dessa mini-pass, så läs noga!

Upplägget denna period är att du ska träna två dagar i rad och sedan vila en dag, följt av ytterligare två träningsdagar. Om du vill byta ordning är det ok, men kör inte två styrkepass eller två förbränningspass efter varandra.

INTENSIV OCH EFFEKTIV	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 Vila mellan varje set: 1 min	Förbränningspass 1 Öka farten (distansen) varje vecka!		Styrkepass 2 Vila mellan varje set: 1 min	Förbränningspass 1 Öka farten (distansen) varje vecka!		

STYRKEPASS 1:	Steg 1	Steg 2	Steg 3	STYRKEPASS 2:	Steg 1	Steg 2	Steg 3
Utfall 4 set	Benböj i utfallspos.	Utfallssteg	Enbensböj (fot upph.)	Rodd/Pullup 4 set	Lutande rodd	Lutande pullups	Hängande pullups
Benböj 4 set	Assisterad benböj	Benböj (fritt)	Benböj med upphopp	Pushup 4 set	Lutande pushups	Pushups på knä	Pushups (tår i marken)
Höftlyft 4 set	Liggande höftlyft	Sittande höftlyft	Lutande höftlyft	Benlyft 4 set	Liggande benlyft	Sittande benlyft	Hängande benlyft

Förbränningspass 1 och 2:					
Välj en av dessa:	Löpning 30 min Om du kör på löpband så behövs 10 min extra!	Roddmaskin 45 min Öka motståndet gradvis och tänk på hållningen!	Simning 50 min Vila är ok så länge du simmar 50 min effektiv tid!	Cykling 1 h 15 min Spinning är okej, men cykla alltid 1 h 15 min totalt.	Stavgång 1 h 15 min Kan köras i uppförsbacke, då räcker 60 min!

BOOST AND BURN!	Före ett pass:	Efter ett pass:
	Balans / Stabilitet: 1. Draken 5 st / ben 2. Växelvis häcksittande 2x10 st / ben 3. Mätmask 8 st	Förbränning: 1. Höga knän 2x50 st 2. Burpees 2x8 st 3. Skuggboxning, 2x60 st 4. Snabba pressar, 2x50 st