

TRÄNING BLOCK C

VECKA 6: ÅTERHÄMTNINGSVECKA

BRA KÄMPAT!

Nu kommer en vecka där träningsmängden är reducerad, men här kommer också en del nya inslag som är spännande.

Styrketräningen körs i form av något som kallas "superset", som innebär att du kör en övning följt av ytterligare en övning direkt utan vila. Planen innehåller tre stycken olika superseter (A, B och C), alltså sex övningar totalt. Vila får du göra först när du är helt klar med ett superset. Det kan se ut såhär: 10 utfallsteg per ben, sedan direkt 10 pullups, utan vila 10 utfallssteg per ben igen och direkt efter det 10 pullups – sen vila! Men bara cirka 2-3 minuter. Och sen vidare till två nya övningar...

Förbränningsträningen är uppdelad i två olika pass. Det ena känner du igen, men den andra är en ny variant som du kommer se mer av under kommande veckor. Det handlar om intervallträning, som i princip betyder att du springer nästan så fort du kan under en viss tid och får sen vila (gå) i en viss tid.

För enkelhetens skull kommer den aktiva intervalltiden vara lika lång som vilotiden. Intervallträning är ett mycket effektivt sätt att öka både konditionen och förbränningen på ganska kort tid.

"Boost and Burn" rekommenderar vi att du lägger till under någon av de "tomma" dagarna och en gång i samband med ett av de fasta passen. Denna träning är inte något som kräver lång återhämtning och därför kan du lägga in den där det passar.

Den här veckan kan ni också flytta passen till andra dagar, men du bör ha en vilodag både innan och efter intervallpasset.

ÅTERHÄMTNINGS-VECKA	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		Förbränningspass 1 Bibehåll samma tempo	Styrkepass 1 Superset		Förbränningspass 2 Intervallträning		

STYRKEPASS 1: Körs i superset, två övningar direkt efter varandra (A1+A2 osv)	Steg 1	Steg 2	Steg 3		Steg 1	Steg 2	Steg 3
A1. Rodd/Pullup 2 set	Lutande rodd	Lutande pullups	Hängande pullups	A2. Utfall 2 set	Benböj i utfallspos.	Utfallssteg	Enbensböj (fot upph.)
B1. Pushup 2 set	Lutande pushups	Pushups på knä	Pushups (tår i marken)	B2. Benböj 2 set	Assisterad benböj	Benböj (fritt)	Benböj med upphopp
C1. Benlyft 2 set	Liggande benlyft	Sittande benlyft	Hängande benlyft	C2. Höftlyft 2 set	Liggande höftlyft	Sittande höftlyft	Lutande höftlyft

Förbränningspass 1:						Förbränningspass 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!	Intervallbaserad träning: Högt tempo följt av vila i lika många sekunder	
						Löpning, 20 min Roddmaskin, 35 min Simning, 40 min Cykling, 60 min	30 sek aktiv/vila 30 sek aktiv/vila 1 min aktiv/vila 2 min aktiv/vila

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