

TRÄNING BLOCK 4

VECKA 7-8: INTENSIVARE OCH EFFEKTIVARE

NU ÄR DET DAGS ATT TA DIN TRÄNING TILL NÄSTA NIVÅ IGEN!

Denna period består av fyra fasta pass, två styrke träningspass och två förbränningspass. Styrkepassen körs som sk "cirkelträning", där du kör ett set av varje övning med några sekunders vila mellan och sen tar lite längre paus på två minuter mellan varje "cirkel".

Nu när du har tränat ett tag kan du testa din gränser lite under förbränningspassen. Testa att gå ut hårt, hellre än att ha krafter kvar efter passen!

När det gäller "Boost and Burn" 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. Men fokusera inte på dessa under den här perioden, utan lägg all kraft på de fasta passen! Upplägget känner du igen nu: träna två dagar, vila en.

INTENSIVARE OCH EFFEKTIVARE	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		Förbränningspass 1 Gå ut hårdare än vanligt för att testa din gräns	Styrkepass 1 Cirkelträning Vila 2 min mellan varje varv		Förbränningspass 2 Intervallträning	Styrkepass 2 Cirkelträning Vila 2 min mellan varje varv	

STYRKEPASS 1:	Steg 1	Steg 2	Steg 3	STYRKEPASS 2:	Steg 1	Steg 2	Steg 3
Rodd/Pullup 5 set	Lutande rodd	Lutande pullups	Hängande pullups	Utfall 5 set	Benböj i utfallspos.	Utfallssteg	Enbensböj (fot upph.)
Benböj 5 set	Assisterad benböj	Benböj (fritt)	Benböj med upphopp	Pushup 5 set	Lutande pushups	Pushups på knä	Pushups (tår i marken)
Benlyft 5 set	Liggande benlyft	Sittande benlyft	Hängande benlyft	Höftlyft 5 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 3x40 st 2. Burpees 3x6 st 3. Skuggboxning, 3x40 st 4. Snabba pressar, 3x30 st