

# TRÄNING BLOCK E

## VECKA 9: ÅTERHÄMTNINGSVECKA

---

**NU NÄR DU HAR TRÄNAT HÅRT UNDER EN PERIOD REKOMENDERAR VI ATT DU TAR DET LITE LUGNARE EN VECKA.**

Styrkepasset är bekant, du kör ett pass med "supersets", helt enkelt! Till förbränningsträningen tar du två pass i lugnare tempo, men under längre tid.

Finns tid, ork och vilja så lägger du in "Boost and Burn" där det passar.

ÅTERHÄMTNINGS-VECKA	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		<b>Förbränningspass 1</b> Valfritt tempo!	<b>Styrkepass 1</b> Superset		<b>Förbränningspass 2</b>		

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

Förbränningspass 1:						Förbränningspass 2:
<b>Välj en av dessa:</b>	<b>Löpning 40 min</b> Om du kör på löpband så behövs 10 min extra!	<b>Roddmaskin 55 min</b> Öka motståndet gradvis och tänk på hållningen!	<b>Simning 65 min</b> Vila är ok så länge du simmar 65 min effektiv tid!	<b>Cykling 1 h 40 min</b> Spinning är okej, men cykla alltid 1 h 40 min totalt.	<b>Stavgång 1 h 40 min</b> Kan köras i uppförsbacke, då räcker 60 min!	<b>Intervallbaserad träning:</b> Högt tempo följt av vila i lika många sekunder
						Löpning, 30 min Roddmaskin, 45 min Simning, 55 min Cykling, 1h 15 min
						1 min aktiv/vila 1 min aktiv/vila 2 min/1 min 2 min/1 min

BOOST AND BURN!	Före ett pass:	Efter ett pass:
	<b>Balans / Stabilitet:</b> 1. Draken 5 st / ben 2. Växelvis häcksittande 2x10 st / ben 3. Mätmask 8 st	<b>Förbränning:</b> 1. Höga knän 3x40 st 2. Burpees 3x6 st 3. Skuggboxning, 3x40 st 4. Snabba pressar, 3x30 st