

TRÄNING BLOCK F

VECKA 10-11: INTENSIVAST OCH EFFEKTIVAST

NU HA DU KOMMIT LÅNGT OCH KÄMPAT HÅRT!

Förhoppningsvis känner du dig mycket piggare och starkare vid det här laget.
Bra jobbat!

Nu hoppas vi att du har gjort träningen till en del av din vardag och att upplägget av programmet går på rutin.

INTENSIVAST OCH EFFEKTIVAST	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		Styrkepass 1 Vila mellan varje set: 30 sek. Mellan övn: 2 min	Förbränningspass 1 Sätt nytt personligt rekord!		Styrkepass 2 Vila mellan varje set: 30 sek. Mellan övn: 2 min	Förbränningspass 2 Intervallträning	

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	Utfall 3 set	Benböj i utfallspos.	Utfallssteg	Enbensböj (fot upph.)
Pushup 3 set	Lutande pushups	Pushups på knä	Pushups (tår i marken)	Rodd/Pullup 3 set	Lutande rodd	Lutande pullups	Hängande pullups
Rodd/Pullup 3 set	Lutande rodd	Lutande pullups	Hängande pullups	Pushup 3 set	Lutande pushups	Pushups på knä	Pushups (tår i marken)
Benlyft 3 set	Liggande benlyft	Sittande benlyft	Hängande benlyft	Höftlyft 3 set	Liggande höftlyft	Sittande höftlyft	Lutande höftlyft
Utfall 5 set	Benböj i utfallspos.	Utfallssteg	Enbensböj (fot upph.)	Benböj 3 set	Assisterad benböj	Benböj (fritt)	Benböj med upphopp

Förbränningspass 1:					Förbränningspass 2:								
Välj en av dessa:	Löpning 50 min Om du kör på löpband så behövs 10 min extra!	Roddmaskin 65 min Öka motståndet gradvis och tänk på hållningen!	Simning 1 h 10 min Vila är ok så länge du simmar 1 h 10 min effektiv tid!	Cykling 2 h Spinning är okej, men cykla alltid 2 h totalt	Intervallbaserad träning: Högt tempo följt av vila i lika många sekunder								
					<table border="1"> <tr> <td>Löpning, 30 min</td> <td>1 min aktiv/vila</td> </tr> <tr> <td>Roddmaskin, 45 min</td> <td>1 min aktiv/vila</td> </tr> <tr> <td>Simning, 55 min</td> <td>2 min/1 min</td> </tr> <tr> <td>Cykling, 1h 15 min</td> <td>2 min/1 min</td> </tr> </table>	Löpning, 30 min	1 min aktiv/vila	Roddmaskin, 45 min	1 min aktiv/vila	Simning, 55 min	2 min/1 min	Cykling, 1h 15 min	2 min/1 min
Löpning, 30 min	1 min aktiv/vila												
Roddmaskin, 45 min	1 min aktiv/vila												
Simning, 55 min	2 min/1 min												
Cykling, 1h 15 min	2 min/1 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 3x40 st 2. Burpees 3x6 st 3. Skuggboxning, 3x40 st 4. Snabba pressar, 3x30 st