

# TRÄNING BLOCK G

## VECKA 12: DIN NYA LIVSSTIL

---

**STORT GRATTIS, DU HAR NU GENOMFÖRT VÅRT 12-VECKORSPROGRAM!**

Nu är det bara att fortsätta med din nya livsstil och träna vidare på samma sätt.  
Kom ihåg att aldrig sluta utmana dig själv, det är bara du själv som sätter gränserna!

MÅLGÅNGEN!	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		<b>Styrketest 1</b> Max antal på reps. på varje övning 2-1-2 tempo!	<b>Förbränningspass</b> Gör den aktivitet du gjort minst antal ggr	<b>Styrketest 2</b> Max antal på reps. på varje övning 2-1-2 tempo!			<b>Utvägning!</b>

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

Förbränningspass 1:					
<b>Välj en av dessa:</b>	<b>Löpning</b> 60 min	<b>Roddmaskin</b> 1 h 15 min	<b>Simning</b> 1 h 30 min	<b>Cyklning</b> 2 h	<b>Stavgång</b> 2 h

BOOST AND BURN!	Före ett pass:	Efter ett pass:
	<b>Balans / Stabilitet:</b> 1. Draken 3 st / ben 2. Växelvis häcksittande 10 st / ben 3. Mätmask 6 st	<b>Förbränning:</b> 1. Höga knän 2x40 st 2. Burpees 2x6 st 3. Skuggboxning, 2x50 st 4. Snabba pressar, 2x40 st