

SLIK BØR DU TRENE

Du bør trene på en måte som både får i gang kaloriforbrenningen og sikrer at **du bevarer muskelmasse selv om du slanker deg**. Din perfekte treningsuke er derfor en blanding av styrketrening, intervalltrening og raske gåturer.

SIRKELTRENINGSPROGRAM

SLIK GJØR DU:

Bruk så tunge vekter at du maksimalt klarer 10 repetisjoner før du må gi deg.

Gå videre til neste øvelse uten å ta pause.

Holder du på å segne om? Ok, så ta likevel noen sekunders pause.

Pust ut i 2-3 minutter, når du har kommet rundt sirkelen.

Gjennomfør så mange sirkler du klarer på 45-60 minutter.

Ta en hviledag fra styrketreningen dagen etter. Da kan du f.eks. gå eller løpe.



ROLL-OUT

Ta av låsemekanismene på en håndvekt, så skivene kan rulle fritt (eller bruk et såkalt "ab wheel"). Sitt på knærne med begge hender på håndvekten. Rull langsomt så langt fram som mulig, mens du strammer magen. Rull så tilbake igjen.



GÅENDE UTFALL

Stå med rett rygg. Hold et par manualer i hendene ned langs siden. Ta et langt skritt fremover med det ene benet, og senk deg så dypt du kan. Ta et like langt skritt fram med det andre benet, og fortsett å gå fremover.



KNEBØY MED HÅNDVEKT

Stå med en håndvekt ved brystet. Press hoftene bakover, bøy knærne og sett deg så langt ned at oversiden av lårene dine er parallelle med gulvet. Strekk ut bena slik at du kommer tilbake til startposisjonen.



SERRATUS CRUNCHES

Legg deg på ryggen med bøyde ben. Hold en håndvekt i strake armer over skuldrene. Trekk øvre del av overkroppen opp mens du strammer magen og presser vektskiven oppover. Bli der i 1-2 sekunder, og senk deg deretter ned til gulvet igjen.



RUSSISK VRI

Sitt tilbaketilt på gulvet, men hele tiden med rett rygg. Hold en vektskive i hendene. Løft føttene opp fra gulvet. Vri overkroppen først til den ene siden og så til den andre. Fortsett i korte og raske bevegelser.



ARM-HEVINGER

Legg deg på gulvet, og hvil på hender og føtter. Spenn kroppen så du danner en rett linje fra føttene og opp til nakken. Bøy albue, og senk kroppen ned mot gulvet. Strekk armene i en kraftfull bevegelse.

EN OPTIMAL MAGETRENINGSUKE

Slik kan treningsprogrammet se ut:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
30 minutters rask gange.	45-60 minutters styrketrening.	10 minutters rask gange etterfulgt av 15 minutters intervalltrening (1 minutt hardt/1 minutt lett). Avslutt med 5 minutters rask gange.	45-60 minutters styrketrening og 30 minutters rask gange.	Fri.	10 minutters rask gange etterfulgt av 15 minutters intervalltrening (1 minutt hardt/1 minutt lett). Avslutt med 5 minutters rask gange.	45-60 minutters styrketrening.