

## TRÄNINGSPROGRAM:

Optimal vecka – för dig som vill ha bäst effekt:

|         |               |
|---------|---------------|
| MÅNDAG  | Kondition     |
| TISDAG  | Styrketräning |
| ONSDAG  | Kondition     |
| TORSDAG |               |
| FREDAG  | Styrketräning |
| LÖRDAG  | Kondition     |
| SÖNDAG  |               |

PLAN B-vecka – för de dagar då du har mer ont om tid:

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| MÅNDAG  | Kondition               |
| TISDAG  | Styrketräning           |
| ONSDAG  | ½ styrketräningsprogram |
| TORSDAG |                         |
| FREDAG  | 200 svings              |
| LÖRDAG  | ½ styrketräningsprogram |
| SÖNDAG  | 200 svings              |

## KONDITIONSTRÄNING SOM FÖRBRÄNNER KALORIER

► Träna kondition 3 gånger i veckan under 8 veckor. Löpning är mycket bra för att aktivera rumpan, men cykling fungerar också bra. Föredrar du att träna på gymmet kan du även använda stegmaskin, crosstrainer eller roddmaskin.

| VECKA | 1. TRÄNING   | 2. TRÄNING  | 3. TRÄNING   |
|-------|--|---|--|
| 1-4   | Uppvärmning*<br>10 x 30 sekunders intervall-löpning med hög puls**<br>1 minuts paus med "inte så hård löpning" mellan varje intervall<br>Varva ner*** med lätt löpning | 45 minuters löpning, där du kan prata i korta meningar (du ska vara lite andfådd) | Uppvärmning<br>10 x 1 minut med 45 sekunders aktiv gång och 15 sekunders spurt****<br>Varva ner med lätt löpning |
| 5-8   | Uppvärmning<br>10 x 45 sekunders intervalllöpning med hög puls<br>1 minuts paus med "inte så hård löpning" mellan varje intervall<br>Varva ner med lätt löpning        | 50 minuters löpning, där du kan prata i korta meningar (du ska vara lite andfådd) | Uppvärmning<br>15 x 45 sekunder med 30 sekunders aktiv gång och 15 sekunders spurt<br>Varva ner med lätt löpning |

\* Uppvärmning = Ska vara i 10 minuter och inte för hårt. T ex lätt cykling, snabb promenad eller crosstrainer.

\*\* Hög puls = Det är jobbigt, du är lätt andfådd och kan bara svara enstavigt.

\*\*\* Varva ner = Ska ske i lugnt tempo, så pulsen går ner ... inte upp! Kör i 10 minuter.

\*\*\*\* Spurt = Du springer så fort du kan!

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)



Löpning är perfekt rumpträning, särskilt om du springer i backar. Komplettera löpträningen med styrkeövningar som knäböj och utfall.