



Träningschema: Cirkelträning 1

Kör igenom en hel cirkel helt utan vila, till exempel 15 upphopp sedan direkt 15 knäböj och sist 15 utfall per ben. Därefter vilar du i 30-45 sekunder. Sedan upprepar du hela cirkeln en gång till. Kör sammanlagt 2-3 varv per cirkel. När du gjort det går du vidare till cirkel 2 osv. Ett annat alternativ är att köra ett varv cirkel 1, vila, cirkel 2, vila, cirkel 3, vila och slutligen cirkel 4. När du kört igenom alla cirkel en gång upprepar du allt igen.

Uppvärmning

5-10 minuter (du ska få upp pulsen, bli andfådd och svettig)

Cirkel 1

Upphopp x 15

Knäböj x 15

Utfall x 15

Vila: 30-45 sekunder

Cirkel 2

Uppkliv på bänk x 15

Axelpress med hantlar x 12

Armhävningar x max

Vila: 30-45 sekunder

Cirkel 3

Benspark framåt med tånudd x 15

Bicepscurl x 12

Tricepspress x 12

Vila: 30-45 sekunder

Cirkel 4

Mountain Climber x 15

Liggande ryggresning x 12

Plankan x max

Vila: 30-45 sekunder

Avslutning

Stretch



Övningsförklaring

Upphopp. Stå med fötterna axelbrett isär, böj knäna och nudda fingertopparna i golvet. Hoppa sedan rakt upp och sträck upp händerna mot taket.

Knäböj. Stå med fötterna axelbrett isär och ha en stolt hållning. Böj på knäna och låtsas att du ska sätta dig ner på en stol. Fäll inte fram ryggen och tänk på att puta ut ordentligt med rumpan. Gå ner så djupt du kan och gå långsamt och kontrollerat på vägen upp. Vill du utmana dig själv håller du hantlar i händerna.

Utfall. Ta ett stort kliv fram med ett ben och stå med en stolt hållning. Böj frambenet tills du har 90 grader i knäleden och stanna i nedre läget några sekunder och gå sedan långsamt och kontrollerat upp. Var noga med att ditt främre knä inte hamnar framför din främre fot i nedre läget (gör den det så ska du ta ett större kliv) och att din överkropp hela tiden är rak och inte framfälld. Vill du utmana dig själv håller du hantlar i händerna.

Uppkliv på bänk. Stå framför en stadig bänk, stol eller pall. Sätt upp ena foten och tryck ifrån så bänkenbenet är helt rakt och det andra benet hänger i luften bakom dig. Kliv ner och upprepa med andra betet. Du kan utföra denna övning med hantlar i händerna för att göra den lite tyngre.

Axelpress med hantlar. Stå med fötterna axelbrett isär och ha en stolt hållning. Håll hantlar i bägge händerna och sätt armarna utåt sidan så att de formar ett "L" (armbågar pekar rakt ut och händerna upp mot tak). Pressa hantlarna rakt upp mot taket och sedan håller du emot på vägen ner. Tänk på att ha axlarna sänkta genom hela övningen.

Armhävningar. Stå i armhavsposition, antingen på fötter eller med knäna i golvet. Sätt händerna i golvet och sänk långsamt och kontrollerat ner överkroppen mot golvet. Fäst blicken strax framför dig i golvet och var noga med att du inte faller in nacken och tittar in under din kropp. Pressa dig upp och upprepa så många du orkar.

Benspark framåt med tånudd. Hoppa och sparka upp ett ben rak framför dig så högt du kan och nudda tår och hand. Växla till andra benet utan vila emellan.

Bicepscurl. Stå med fötterna axelbrett isär och ha en stolt hållning. Håll hantlar i bägge händerna med handflatorna pekande framåt. Pressa dem upp emot bröstet och håll emot på vägen ner. Tänk på att stanna innan din arm är helt rak för att undvika att översträcka i armbågsleden.

Tricepspress. Stå med fötterna axelbrett isär och ha en stolt hållning. Håll en tung hantel (eller två mindre) rakt upp över ditt huvud. Släpp ner vikten bakom ditt huvud och se till att du håller ihop armbågarna genom hela övningen. Håll emot på vägen ner och pressa upp.

Mountain Climber. Stå med händer och fötter i golvet. Hoppa sedan växelvis fram med höger och vänster ben (händerna är stilla).

Liggande ryggresning. Ligg ner på mage på en yogamatta och fäst blicken ner i golvet. Lyft överkroppen en liten bit från golvet och håll emot på vägen ner. Gå inte upp för långt. Du kan sätta händerna längs sidan eller på rumpan. Vill du göra övningen lite tuffare sätter du fingertopparna vid öronen.

Plankan. Stå i armhavsposition men med hela underarmarna i golvet. Du står på tå om du känner dig stark, annars går du ner på knä. Titta ner i golvet och se till att din kropp är spikrak som en plank. Puta inte upp med rumpan och svanka inte. Håll statiskt i denna position så länge du orkar. Vill du göra övningen tuffare kan du växelvis lyfta ett ben en liten bit från golvet. Tänk dock på att hålla ryggen rak så du inte "tappar" höften (alltså lyfter höger ben och vrider höft ner åt vänster).