



Träningschema: Cirkelträning 2

Kör igenom en hel cirkel helt utan vila, till exempel knäböj med upphopp och sedan direkt utfallsgång med vrid och till sist enbensknäböj. Därefter vilar du 30-45 sekunder. Sedan upprepar du hela cirkel 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 igenom cirkel 1, vila, cirkel 2, vila, cirkel 3, vila och slutligen cirkel 4. När du kört igenom alla cirkel en gång så upprepar du från början igen. Avsluta med nedvarvning och stretch.

Uppvärmning

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

Cirkel 1

Knäböj med upphopp x 15

Utfallsgång med vrid x 15 steg per ben

Enbensknäböj x 15 per ben

Vila 1-2 min

Cirkel 2

Upphopp med höga knän x 15

Axelpress med hantlar x 12

Armhävningar med klapp x max

Vila 1-2 min

Cirkel 3

Sidohopp över hinder x 15

Bicepscurl x 12

Tricepspress med sumoknäböj x 12

Vila 1-2 min

Cirkel 4

Mountain Climber x 15

Liggande ryggresning x 15

Plankan med ben- och armlift x max

Vila 1-2 min



Övningsförklaringar

Knäböj med upphopp. 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 på vägen upp skjuter du ifrån med benet och gör ett litet upphopp.

Utfallgång med vrid. Ta ett stort kliv fram med ett ben och böj frambenet tills du har 90 grader i knäleden. När du är i det nedre läget vrider du överkroppen åt sidan. Gå framåt ett kliv och i nästa nederläge vrider du överkroppen åt andra hållet. 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 en tung hantel, medicinboll eller viktplatta i famnen.

Enbensknäböj. Stå på ett ben och ha en stolt hållning. Böj knäet 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 kan du stå på en bosuboll eller balansplatta.

Upphopp med höga knän. Stå med fötterna axelbrett isär, böj knäna och nudda fingertopparna i golvet. Hoppa sedan rakt upp och sträck upp händerna mot taket och samtidigt drar du knäna så högt du kan mot bröstet.

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 med klapp. 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 straxt framför dig i golvet och var noga med att du inte fäller in nacken och tittar in under din kropp. Skjut ifrån ordentligt på vägen upp så du lyfter en bit från golvet och gör en klapp med händerna. Orkar du inte göra en klapp skjuter du bara ifrån så att händerna lyfter en bit. Upprepa så många du orkar.

Sidohopp över hinder. Stå bredvid någon form av hinder, det kan vara en låg pall, en stepup-bräda eller ett rep. Ta sats och hoppa åt sidan med höga knän över hindret. Så fort du landar på andra sidan tar du sats och hoppar direkt tillbaka. Du ska alltså inte göra en kort paus mellan hoppen eller göra en knäböj, högt tempo och explosiva hopp.

Bicepscurl. Stå med fötterna axelbrett isär och ha en stolt hållning. Håll hantar i bägge handerna 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 med sumoknäböj. Stå med fötterna brett 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. Samtidigt så böjer du knäna och går ner i en djup knäböj. 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 med ben- och armlift. Stå i armhävposition 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 planka. Puta inte upp med rumpan och svanka inte. Håll statiskt i denna position och lyft växelvis ett ben och en arm 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).