



Träningschema: Cirkel 3

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

Upphopp x 20

Knäböj med tunga hantlar i händerna x 15

Gående utfall med tunga hantlar i händerna x 15

Vila 1-2 min

Cirkel 2

Burpee x 20

Fjärilen med tunga hantlar x 15

Armhävningar med klapp x max

Vila 1-2 min

Cirkel 3

Hopprepsspurt x 60 sekunder

Bicepscurl med tunga hantlar x 15

Dips mot stol x 15

Vila 1-2 min

Cirkel 4

Jumping Jacks x 60 sekunder

Twistcrunches med medicinboll x 20

Plankan med ben- och armlift x max

Vila 1-2 min



Övningsförklaringar

Upphopp. 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. Se till att ha högt tempo och vila inte mellan hoppen.

Knäböj med tunga hantlar i händerna. 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.

Gående utfall med tunga hantlar i händerna. 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 pressar du ifrån med den främre hälen och trycker dig upp igen. Ta sedan ett stort kliv med andra benet och upprepa. 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.

Burpee. Gör ett vanligt upphopp och på vägen ner skjuter du bak benet och har händerna i golvet så du hamnar i plankposition. Här gör du en armhävning (på fötter eller knän) och skjut sedan snabbt ifrån och upp igen till ett upphopp. Se till att ha högt tempo och ingen vila mellan upphopp och armhävning.

Fjärilen. Ha tunga hantlar i händerna och lyft rakt ut åt sidan (som en vanlig axelpress åt sidan). När du är i överläget för du armarna fram och när de möts framför dig sänker du långsamt ner mot kroppen. Upprepa sedan upp och ut åt sidan, ihop framför dig och ner.

Armhävningar med klapp. Stå i armhävposition, 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 faller 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.

Hopprepsspurt. Hoppa rep så snabbt du kan. Har du inget rep så hoppar du utan.

Bicepscurl. Stå med fötterna axelbrett isär och ha en stolt hållning. Håll hantlar 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.

Dips mot stol. Sätt händerna mot en stol eller bänk och ha ryggen/rumpan nära stolen. Sänk ner

kroppen genom att böja på armbågarna och se till att hålla ihop armbågarna så de pekar rakt bak. Gå ner så djupt du kan och pressa tillbaka upp. Har du raka ben blir det tyngre, böjer du på benen blir det lite lättare. Gör övningen tuffare genom att sätta fötterna på en annan stol eller på en pilatesboll.

Jumping Jacks. Hoppa ut med båda benet åt sidan samtidigt som du lyfter ut armarna åt sidan. Sedan hoppar du ihop med benen och sänker armarna. Håll högt tempo.

Twist-situps med medicinboll. Gör en vanlig situps och håll en medicinboll (eller tung hantel/viktplatta) i händerna. I överläget vrider du överkroppen åt sidan och håll ut medicinbolen lite från kroppen. Gå ner och på andra uppgången vrider du överkroppen åt andra hållet.

Plankan med ben- och armlyft. 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).