

Guide till ditt benträningsprogram

Så ska du träna

Till varje träningspass väljer du ett slags squat, ett slags marklyft och ett slags utfall. Du bestämmer själv hur du sätter ihop övningarna, eller så kan du välja att göra ett av våra program här till höger.

Så ofta ska du träna

Gör programmet tre gånger i veckan för optimala resultat. Är du nybörjare kan du nöja dig med två gånger i veckan de första två veckorna, men sikta gärna på ett tredje pass. Kan du bara ta dig till gymmet 1–2 gånger i veckan, kan du göra hemmaträningsprogrammet de övriga dagarna.

Så ska du värma upp

Börja alltid med en bra uppvärmning. Det ökar prestationsförmågan under träningen, ger bättre rörlighet och frigör ledvätska i lederna, vilket verkar stötabsoberande. Uppvärmningen kan bestå av lätt pulsträning i 10 min på löpband, cykel, roddmaskin eller crosstrainer. Börja lätt med öka intensiteten under de 10 min så att du får upp pulsen. Gör också lite squats och utfall utan belastning.

Komplettera ev med konditionsträning

Vill du komplettera övningarna med konditionsträning för att få ännu starkare ben är intervallträning din absolut bästa vän. Den kan du göra på t ex löpband eller cykel, där dina ben aktiveras ordentligt. Kör exempelvis 30 sek sprint följt av 30 sek paus. Upprepa 5–10 gånger. Den här formen av träning har stor effekt på både syreupptagning och fettförbränning.

4 TRÄNINGSPROGRAM

För vältränade

KLASSISK SQUAT



+

KLASSISK MARKLYFT



+

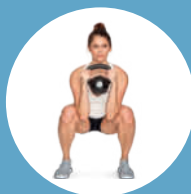
KLASSISKA UTFALL



5 x 10–12 repetitioner med 1,5 minuters paus mellan varje set

För lätt tränade

GOBLET SQUAT



+

RAKA MARKLYFT



+

UTFALL BAKÅT



4 x 10–12 repetitioner med 1,5 minuters paus mellan varje set

För nybörjaren och dig med dåliga knän

SPLIT SQUAT



+

KLASSISK MARKLYFT



+

SIDOSTEG MED GUMMIBAND



3 x 10–12 repetitioner med 1,5 minuters paus mellan varje set

För dig som tränar hemma

SQUAT MED GUMMIBAND



+

HÖFT-LYFT



+

SIDOSTEG MED GUMMIBAND



4 x 10–12 repetitioner med 1,5 minuters paus mellan varje set