

HIT



***Kom i ditt livs form med
High Intensity Training
– om du överlever!***

Du kommer att drypa av svett, kippa efter andan och kanske få blodsmak i munnen med **I FORMs stentuffa HIT-program.**

I gengäld kommer du i ditt livs bästa form och får en skyhögt förbränning – trots att varje träningspass bara varar i 10 minuter.

HIT-TRÄNING

- HIT står för "High Intensity Training" och erbjuds som gruppträning på många gym.
- Passen består av intervaller med styrke- och konditionsövningar utförda med hög intensitet och nästan utan pauser. Målet är att uppnå en skyhögt puls under hela passet.
- Pulsen talar om hur hårt kroppen arbetar. Under ett HIT-pass bör din puls helst ligga på 80–100 procent av din maxpuls. Maxpulsen får du genom att ta 200 minus din ålder.
- HIT-övningarna är oftast så enkla att du kan fokusera på att satsa fullt ut när du tränar, istället för att kämpa med en svår teknik.
- För att öka förbränningen så mycket som möjligt är det bästa att fokusera på övningar som aktiverar de stora muskelgrupperna och alltid mer än en muskelgrupp i taget.
- I FORMs HIT-program är uppbyggda så att det finns ett nytt program för varje dag i veckan. Å andra sidan behöver du inte avsätta en massa tid – du kan nöja dig med 10 svettiga minuter.

Träna
varje dag
i endast
10
minuter



HIT

till hela veckan

MÅNDAG**Fokus: Överkroppen**

Gör varje övning fullt ut i 45 sekunder och ta sedan en 15 sekunders aktiv paus där du till exempel springer lätt på stället. Gör 2 omgångar, innan du går vidare till nästa övning.

**1. Mountain climbers**

Tränar: Kärnan.

Gör så här: Placera händerna under axlarna och sätt tårna i golvet. Lyft upp knäna mot bröstet växelvis i snabb takt, som om du "springer" på golvet.

**2. Alternate V-ups**

Tränar: Magen.

Gör så här: Lagg dig på en matta. Sträck ut dig i din fulla längd. Lyft ena benet upp mot taket. Spänn magen och lyft dig upp eller rör vid vristen med den andra handen. Repetera med motsatt ben och hand.

**3. Reversed burpees**

Tränar: Hela kroppen, särskilt mage.

Gör så här: Lagg dig på en matta och sträck ut dig i din fulla längd (A). Gör en explosiv rörelse med magen, vilket innebär att du kommer upp på huk (B) och hoppa därifrån med armarna över huvudet (C). Repetera.

**4. Alternate froggers**

Tränar: Kärnan.

Gör så här: Placera händerna under axlarna och sätt i tårna i golvet som om du gör en push-up. Lyft upp höger fot till höger hand. Repetera på vänster sida. Fortsätt så snabbt du kan.

**5. Stålmannen**

Tränar: Ryggen.

Gör så här: Lagg dig på en matta med bröstet neråt. Sträck ut armar och ben i ett "X" (A). Spänn nedre delen av ryggen och lyft armar och ben från golvet samtidigt (B). För armar och ben ner till golvet och repetera.



TISDAG**Fokus: Underkroppen**

Gör varje övning fullt ut i 45 sekunder och ta en 15 sekunders aktiv paus. Gör 2 omgångar, innan du går vidare till nästa övning.

**1. Squat med benlyft**

Tränar: Ben och bak.

Gör så här: Stå med fötterna något bredare än en höftbredds avstånd från varandra. Knän och tår ska peka i samma riktning. Sätt dig ner med rumpan bakåt så du sitter på "en osynlig stol" (A). Sedan höjer du dig upp (B), samtidigt som du lyfter upp ett knä i brösthöjd, så att du får stå på ett ben (C). Gå tillbaka till utgångsläget och upprepa med motsatt knä.

**3. Burpee squat-hold**

Tränar: Hela kroppen.

Gör så här: Stå med fötterna på en höftbredds avstånd från varandra. Hoppa ner, så du har händer och fötter i golvet och sträck kroppen (push-up position) (A). Gå ner och rör vid golvet med bröstet (B), hoppa sedan upp igen, explosivt, men endast till knäböjposition.

**2. Höga knän**

Tränar: Kondition.

Gör så här: Stå rak. Gör höga knälyft så högt och så fort som möjligt.

4. Skaters

Tränar: Kondition och ben.

Gör så här: Börja med att stå med benen ihop. Ett ben korsas sedan diagonalt bakåt mot det andra benet, du ska ner för att röra vid golvet. Byt till motsatt sida. Gör övningen så fort du kan.

**5. 180-graders squat turn**

Tränar: Ben.

Stå med fötterna på en höftbredds avstånd från varandra. Knän och tår ska peka i samma riktning. Sitt ner i en knäböj (A). Hoppa sedan upp (B), vänd 180 grader i luften och landa i knäböjpositionen igen, med näsan i motsatt riktning. Repetera.

Träna växelvis överkropp och underkropp

Glöm allt om att bli uttråkad under träningen. I FORMs HIT-program ger dig ett nytt program för varje dag i veckan, så att du ständigt utmanas och håller motivationen uppe. En dag tränar du med fokus på överkroppens muskler, sedan tränar du underkroppen dagen därpå. Det ger din överkropp/underkropp en chans att återhämta sig och åter bli redo för nästa pass två dagar senare. Söndag är du ledig.

HIT

Träna varje
dag i endast
10 minuter

"Kom ihåg att du ska ner helt." Personliga tränaren Marianne Korsgaard hejar på och coachar under fotograferingen.

ONSDAG

Fokus: Överkroppen
AMRAP POWER 10 MIN.
AMRAP står för: "As many rounds as possible".
Gör det beskrivna antalet repetitioner av varje övning och gå vidare till nästa övning. Börja om efter den sista övningen. Fortsätt så i 10 minuter.



A.



B.

1. Atomic sit-ups

Tränar: Mage.

Gör så här: Ligg på rygg med armar och fötter utsträckta, men i luften en bit ovanför golvet (A). Spänn magen, sitt upp och rör vristerna med händerna (B). Sträck sedan ut dig igen till startpositionen och repetera övningen i en explosiv rörelse.

Antal: 20 st.



A.



B.

2. Push-ups med smalt grepp

Tränar: Bröst, axlar, triceps.

Gör så här: Placera händerna på golvet rakt under axlarna. Sätt tårna på golvet (A). Sänk dig kontrollerat ner mot golvet så att bröstet kommer ända ner i kontakt med golvet (B) innan du pressar dig själv tillbaka upp igen. Armarna ska vara inne vid kroppen genom hela övningen.

Antal: 10 st.



A.



A.

B.

3. Flying jacks

Tränar: Kondition.

Gör så här: Gör 2 vanliga sprattelgubbar (A). När du är på väg att göra nummer 3, hoppar du så högt upp i luften som du kan och gör en sprattelgubbe i luften (B). Sedan fortsätter du.

Antal: 5 st.



B.

4. Froggers

Tränar: Kärnan.

Gör så här: Placera händerna under axlarna och sätt tårna i golvet (A). Gör ett avstamp med båda benen och hoppa framåt så att fötterna kommer upp på utsidan av händerna och armbågarna (B). Hoppa tillbaka och repetera.

Antal: 15 st.

TORS DAG**Fokus: Underkroppen**
AMRAP POWER 10 MIN.

Gör det beskrivna antalet repetitioner av varje övning och fortsätt till nästa övning. Börja om efter den sista övningen. Fortsätt sedan i 10 minuter.

**1. Airsquats****Tränar:** Ben.

Gör så här: Stå med fötterna lite bredare än en höftbredds avstånd. Knän och tår ska peka i samma riktning. Sätt dig ner i en knäböj (A). Tryck handflatorna bakåt och res dig upp explosivt igen. Repetera i snabb takt.

Antal: 10 st.**4. Tuck jumps****Tränar:** Kondition.

Gör så här: Stå med fötterna ihop (A). Böj sedan benen långt ner och hoppa så högt du kan, så båda knäna kommer upp mot bröstet (B). Repetera.

Antal: 15 st.**2. Floor touches****Tränar:** Ben.

Gör så här: Ställ dig i en bred knäböj. Knän och tår pekar något utåt i samma riktning (A). Din ena hand ska ner och röra golvet. Hoppa upp explosivt och samla ihop fötterna (B). Hoppa tillbaka till startpositionen. **Antal:** 15 st.

**3. Jumping squats****Tränar:** Ben och bakdel.

Gör så här: Stå med fötterna på en höftbredds avstånd. Sätt dig djupt ner i en knäböj (A) och hoppa sedan upp explosivt (B), landa sedan i startpositionen igen. Repetera utan avbrott.

Antal: 10 st.**FREDAG****Fokus: Överkropp****TABATA POWER 20: 10 x 8.**

En tabata innebär att du arbetar i 20 sekunder, tar 10 sekunders aktiv paus och repeterar 8 gånger. Detta tar 4 minuter, så här måste du göra 2 omgångar av varje övning, i totalt 8 minuter. Ta 1 minuts aktiv vila mellan de två omgångarna.

**1. Burpees****Tränar:** Hela kroppen.

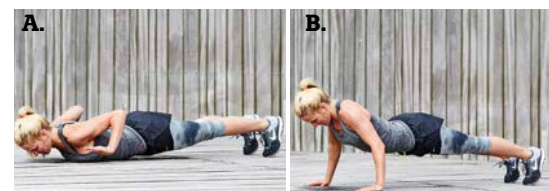
Gör så här: Stå med fötterna på en höftbredds avstånd. Hoppa ner, så du har händer och fötter i golvet och rak kropp (A). Gå ner och rör vid golvet med bröstet. Hoppa sedan explosivt så högt upp mot taket som möjligt, samtidigt som du klappar händerna över huvudet. Repetera.

Antal: Så många som du kan på 20 sekunder. Pausa i 10 sekunder och gå sedan tillbaka till startpositionen 2.

**2. Armhävningar med hand release****Tränar:** Bröst, axlar, triceps.

Gör så här: Lägg dig med bröstet neråt. Lyft händerna, så att de är i luften strax ovanför golvet (A). Armhågarna ska vara i 90 graders vinkel. Sätt av med händerna mot golvet i en explosiv rörelse, så att bröstet lyfts från golvet tills armarna är raka (B). Återgå till startpositionen.

Antal: Så många du kan inom 20 sekunder. Pausa i 10 sekunder och återgå till övning 1.



HIT

Träna varje
dag i endast
10 minuter**LÖRDAG**

Fokus: Underkroppen
TABATA POWER 20: 10 x 8.
 En tabata innebär att du arbetar i 20 sekunder, tar en aktiv 10-sekunderspaus och upprepar 8 gånger. Här måste du göra 2 omgångar tabata. Ta en 1 minuts aktiv paus mellan de två omgångarna.

**1. Jumping lunges**

Träna: Ben och bakdel.

Gör så här: Ta ett stort steg framåt med ett ben. Böj benet så att knäet har en 90 graders vinkel. Hoppa upp explosivt och landa med det motsatta benet framför. Använd armarna.

Antal: Så många du kan på 20 sekunder. Ta 10 sekunders paus och gå till övning 2.

**2. Jack 2 squat**

Träna: Kondition och ben.

Gör så här: Gör en sprattelgubbe och landa direkt ner i en knäböj. Hoppa upp igen och repetera.

Antal: Så många som du kan på 20 sekunder. Ta 10 sekunders paus och gå till övning 1. Gör 8 omgångar. Ta 1 minuts paus och gör 8 till.

SÖNDAG**Återhämningsdag!**

Nu kan du slappna av! Har du lust är en aktiv återhämtning som en rask promenad, en lätt joggingtur eller en cykelrunda bra.

**3 fördelar med HIT**

- HIT är en hård träningsform både fysiskt och mentalt. I gengäld får du ut mer av ett kort träningspass med hög intensitet än genom längre träning med måttlig intensitet.

- HIT är effektivt för att ge formen en boost och minskar risken för olika livsstilssjukdomar.

- När du tränar med hög intensitet kräver musklerna mer energi, vilket ger en skyhögt förbränning under och efter träningen.