

DEN SUNDA PLANEN • Program 1

Så här ska du träna

Vikt: Träna med en vikt där du är utmattad helt efter 10-12 repetitioner. Du ska knappt kunna göra 1-2 repetitioner till när du är färdig. Lägg på 1-2 extra kilo varje vecka.

Tillvägagångssätt: I varje set gör du 2 övningar i rad utan paus mellan. Sedan tar du en kort paus och börjar från början. Repetera setet 3 gånger totalt innan du går vidare till nästa set.

Uppvärmning: 10 min på en valfri konditionsmaskin. Träna med stigande intensitet från lätt till måttlig. Ge järnet sista minuten.

SET 1

Ta med en matta till maskinen.

10-12 X BRÖSTPRESS

Sitt i maskinen och greppa båda handtagen, som ska vara i höjd med dina armbålar. Pressa handtagen rakt fram och för dem sedan kontrollerat tillbaka igen. Se till att ha sträckta handleder, ryggen mot ryggstödet och fötterna i golvet under hela övningen. Skriv ev ner hur många kilon du lägger på:

.....



10-12 X SUPERMAN

Ligg på mage med sträckta ben och armar. Lyft överkroppen och benen så högt upp från golvet som möjligt och sänk kontrollerat igen.



Pausa i 30 sek. Repetera setet 3 gånger.

SET 2

Hitta rätt maskin.

10-12 X BRÖSTDRAG

Sitt rakt med ryggen i maskinen och greppa tag i båda handtagen och dra dem mot bröstet. Dra ihop skulderbladen så mycket du kan och för sedan handtagen kontrollerat tillbaka till utgångspositionen. Håll axlarna nere under hela övningen. Skriv ev ner hur många kilon du lägger på:

.....



10-12 X UTFALL PÅ VARJE BEN

Stå upprest och ta ett stort kliv framåt med det ena benet. Sänk samtidigt det bakre knäet mot marken. Tryck ifrån med kraft med det främre benet och återgå till startpositionen. Repetera med det andra benet främst. Knän och tår ska alltid peka i samma riktning.



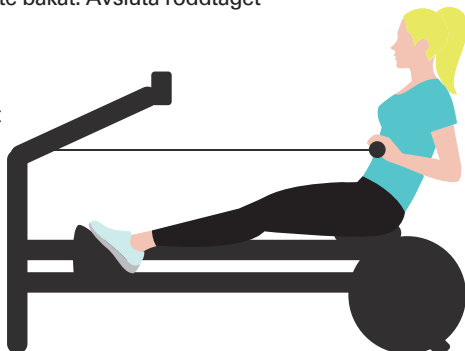
Pausa i 30 sek. Repetera setet 3 gånger.

SET 3

Ta med en matta till maskinen.

250 METER I RODDMASKIN

Sitt i maskinen men böjda ben och greppa handtaget med sträckta armar. Skjut ifrån med kraft med benen och luta dig lite bakåt. Avsluta roddtaget genom att dra handtaget sista biten mot bröstet. Kör fram igen genom att göra det hela i omvänd ordning och i ett lägre tempo.



15-20 X SITUPS

Ligg på rygg med böjda ben och händerna bakom öronen. Spänn magen och rulla upp, så att överkroppen kommer upp från golvet. Fortsätt tills du sitter nästan rakt upp. Sänk dig kontrollerat igen.



Pausa i 30 sek. Repetera setet 3 gånger.

Nästa steg: När du har följt programmet 2-3 gånger i veckan i 4-6 veckor kan du gå vidare till program 2 i den sunda gymplanen.