

DEN SUNDA PLANEN · Program 2

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 set 1 och 2 gör du två övningar i sträck utan paus mellan. Sedan tar du en kort paus och börjar början. Repetera setet 3 gånger totalt innan du går vidare till nästa set. I set 3 gör du 5 rundor av intervallerna utan paus mellan.

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

SET 1

Ta med hantlar till en bänk.

10-12 X BRÖSTPRESS MED HANTLAR

Lägg dig på en bänk med en hantel i varje hand. Vänd handflatona framåt och sträck armarna. Spänn magen och pressa fötterna i golvet. Sänk vikterna vid sidan av bröstet genom att böja armbågarna. Bröstet öppnar sig och skulderbladen samlas. Sträck armarna igen. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:



10-12 X SQUATS

Stå med fötterna axelbrett isär. Spänn magen och sänk kontrollerat rumpan neråt, så långt du kan. Håll ryggen rak och se till att knäna pekar åt samma håll som fötterna. Pressa ifrån med hälarna och sträck benen igen.



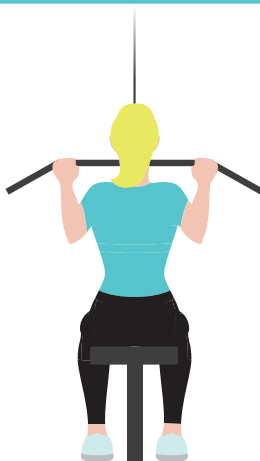
Pausa i 30 sek. Repetera setet 3 gånger.

SET 2

Ta med en matta och en viktskiva till maskinen.

10-12 X LATSDRAG I KABELMASKIN

Sitt med magen mot maskinen och greppa stängan med överhandsgrepp och händerna lite bredare än axlarna. Håll ryggen rak och dra stängan mot bröstet. För den kontrollerat upp igen. Håll axlarna nere under tiden. Skriv ev ner hur många kilon du lägger på:



10-12 X HÖFTLYFT MED VIKTSKIVA

Lägg dig på golvet med böjda ben. Låt en viktskiva vila på dina höfter och håll den med båda händerna. Spänn rumpan och lyft upp höften tills kroppen bildar en linje från axeln till knä. Håll ställningen en kort stund och sänk dig kontrollerat igen. Skriv ev ner hur mycket viktskivan väger:



Pausa i 30 sek. Repetera setet 3 gånger.

SET 3

Leta upp rätt maskin.

INTERVALLER PÅ CYKEL

Sätt dig på en konditionscykel eller en spinningcykel och lägg på belastning utan att det känns för tungt att trampa runt. Kör växelvis 30 sek sprint och 30 sek i ett lugnt tempo.



Repetera totalt 5 gånger utan paus.

Nästa steg: När du har tränat efter det här programmet i 4-6 veckor kan du med fördel gå vidare till program 3 i den sunda gymplanen.