

DEN SLANKA PLANEN · Program 3

Så här ska du träna

Vikt: I de övningar där du ska använda en vikt så välj en där du fortfarande har krafter kvar efter 10 repetitioner.

Tillvägagångssätt: I set 1 gör du alla fyra övningar i sträck utan paus mellan. Sedan tar du en paus och börjar från början. Repetera setet 5 gånger totalt innan du går vidare. I set 2 gör du 5 rundor av intervallerna.

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

SET 1

Ta med en kettlebell och hantlar till maskinen.

1

10 X GOBLET SQUAT

Stå upprest med axelbredds avstånd mellan fötterna. Håll en kettlebell tätt intill bröstet med bägge händerna. Handtaget ska vara vänt neråt. Sänk rumpen djupt ner i en squat med rak rygg och pressa dig upp igen utan att sänka din kettlebell. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:



.....

2

10 X SITTANDE RODD

Sätt dig på bänken med rak rygg och greppa handtaget med båda händerna och sträckta armar. Dra handtaget in mot bröstet och för dem tillbaka i ett kontrollerat tempo. Håll axlarna nere under tiden. Skriv ev ner hur mycket vikt du lägger på:



.....

3

10 X KETTLEBELL SVING

Stå med fötterna höftbrett isär och en kettlebell i bägge händerna. Svinga först kettlebellen mellan dina ben med sträckta armar och svinga den upp igen till axelhöjd genom att sträcka benen med kraft och skjuta fram höften lite. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:

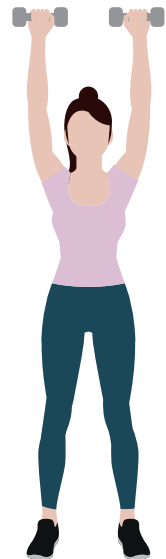


.....

4

10 X AXELPRESS MED HANTLAR

Stå upprest och håll en hantel i varje hand vid axlarna. Spänn magen och pressa upp vikterna ovanför huvudet genom att göra ett litet "studs" med benen. För dem kontrollerat ner igen. Håll armbågarna under vikterna när du lyfter – de får inte peka ut åt sidorna. Fötterna ska hela tiden ha kontakt med golvet. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:



.....

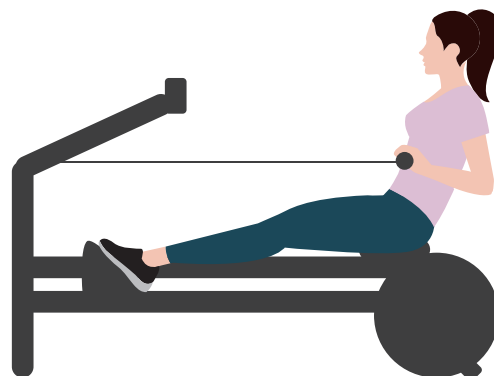
Pausa i 75 sek. Repetera setet 5 gånger.

SET 2

Leta upp maskinen.

INTERVALLER I RODDMASKIN

Sitt i roddmaskinen och greppa handtaget med sträckta armar medan benen är böjda. Skjut ifrån med benen med kraft och luta dig lite bakåt när benen är halvt sträckta. Avsluta roddtaget genom att dra handtaget sista biten mot bröstet. Växla mellan att ro 200 meter för full gas och ta pauser i 30 sek.



Repetera 5 gånger totalt.

Nästa steg: När du har tränat efter det här programmet i 4-6 veckor kan du variera med programmen i den starka gymplanen.