

DEN SLANKA PLANEN · Program 2

Så här ska du träna

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

Tillvägagångssätt: I set 1 ska du starta en klocka och göra två övningar åt gången vid varje påbörjad minut. När du är färdig har du paus resten av minuten. I set 2 ska du nå så många rundor som möjligt inom den angivna tiden. Ta de pauser du behöver men kom ihåg att pressa dig själv.

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

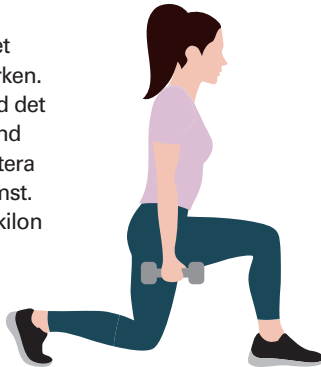
SET 1: 20 minuter

Ta med hantlar till en bänk.

Jämna minuter:

8 X UTFALL MED HANTLAR MED VARJE BEN

Stå upprest och ta ett stort kliv framåt med det ena benet. Sänk samtidigt det bakre knäet ner mot marken. Skjut ifrån med kraft med det främre benet och återvänd till startpositionen. Repetera med motsatta benet främst. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:



8 X BRÖSTPRESS MED HANTLAR

Lägg dig på en bänk med en hantel i varje hand. Vänd handflatorna framåt och sträck armarna. Spänn magen och pressa ner 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:



Udda minuter:

8 X RUMÄNSKA MARKLYFT MED HANTLAR

Stå med fötterna höftbrett isär och en hantel i varje hand. Skjut höfterna bakåt och lite neråt medan du lutar överkroppen framåt. Fortsätt tills du känner hur det sträcker i baksida lår. Skjut fram höften och kom upp igen. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:



8 X FRAMÅTBÖJD RODD MED HANTLAR

Stå med fötterna höftbrett isär och en hantel i varje hand. Luta dig framåt med rak rygg och dra hantlarna upp mot höften. Se till att skulderbladen samlas när hantlarna är helt uppe. Håll ryggen rak och spänn magen. Skriv ev ner hur många kilon du lyfter:



Gör två övningar i sträck och pausa resten av minuten. I början av nästa minut gör du de två andra övningarna. Fortsätt tills det har gått 20 minuter.

SET 2: 5 minuter

Leta upp en matta.

10 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 nästan sitter upp. Sänk dig kontrollerat igen.



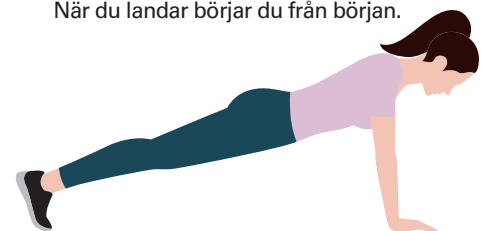
10 X SPRATTELGUBBE

Stå upprest med armarna längst sidan. Hoppa högt och hoppa ut med benen och klappa händerna över huvudet med sträckta armar. Hoppa igen medan du samlar benen och sänker armarna.



10 X DOWN-UPS

Stå upprest, böj knäna och sätt händerna i golvet. Hoppa bakåt med samlade ben så att du slutar i plankposition på sträckta armar och hoppa tillbaka. Hoppa högt upp mot taket med händerna över huvudet. När du landar börjar du från början.



Växla från övning till övning tills det har gått 5 min.

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 slanka gymplanen.