	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Vecka 1	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 6 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 2	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 5 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 6 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 3	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 5 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 5 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 6 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 4	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 5 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 5 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 8 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 5	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 5 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 10 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 8 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 6	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 10 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 10 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 8 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 7	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 10 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 10 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 10 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 8	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 10 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 15 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 10 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 9	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 15 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 15 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 10 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 10	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 15 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 10 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 11	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 10 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.
Vecka 12	1 tim rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	75 min rask gång	5 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila. 3 min lätt aktivitet. 20 x 8 sek HIIT med 12 sek vila.	Ledig	1 tim rask gång. 10 x 1 min HIIT* med 2 min lätt aktivitet mellan.

*Ev som mycket snabb gång uppför en backe eller trappa.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.