



# 8 ugers træningsprogram

( Find videoer på [IFORM.dk/onlinetræning](http://IFORM.dk/onlinetræning) )



**Quick Fit:** Helkropstræning uden udstyr. En blanding af styrke- og pulsøvelser.

**Begynder:** Du laver øvelsen i 35 sek., og holder 25 sek. pause

**Øvet:** Du laver øvelsen i 45 sek., og holder 15 sek. pause.

**Tabata:** Blandede øvelser for hele kroppen. Du laver øvelsen i 20 sek., og holder

10. sek pause.

**Løb:** Minimum 4-5 km, hvor pulsen kommer op. Eller anden konditionstræning som svømning eller cykling.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
UGE 1	Quick Fit 1, begynder, 30 min.	Quick Fit 2, begynder, 30 min.	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Quick Fit 3, begynder, 30 min.	Løb	Quick Fit 4, begynder, 30 min.	Løb
UGE 2	Quick Fit 5, begynder, 30 min.	Quick Fit 2, begynder, 20 min. + Quick Fit 3, begynder 10 min.	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Tab dig med Tabata 1+2, 30 min.	Løb	Quick Fit 6, begynder, 30 min.	Løb
UGE 3	Quick Fit 7, begynder 30 min.	Stærk uden udstyr med trænerens favoritøvelser, 30 min, begynder	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Quick Fit 3, begynder, 20 min. + Quick Fit 4, begynder 10 min.	Løb	Quick Fit 8, begynder, 30 min.	Løb
UGE 4	Quick Fit 1, øvet, 30 min.	Tab dig med Tabata 3+4, begynder i alt 30 min.	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Quick Fit 2, øvet, 30 min.	Løb	Quick Fit 3, øvet, 30 min.	Løb
UGE 5	Quick Fit 4, øvet, 30 min.	Quick Fit 2, øvet, 10 min + Quick Fit 3. øvet 20 min	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Styrketræning for løbere 20 min + Sund ryg med 20 min. styrketræning	Løb	Quick Fit 5, øvet, 30 min.	Løb
UGE 6	Quick Fit 6, øvet, 30 min.	Balletræning der batter, 25 min + Flad mave med 15 intensive minutter.	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Quick Fit 3, øvet 20 min + Begyndervenligt plankeprogram 10 min.	Løb	Quick Fit 7, øvet, 30 min.	Løb
UGE 7	Quick Fit 8, øvet, 30 min.	Tab dig med Tabata 5+6, begynder i alt 30 min.	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Supertræning for baller, arme og mave, begynder, 40 min.	Løb	Quick Fit 9, øvet, 30 min.	Løb
UGE 8	Quick Fit 10, øvet, 30 min.	Mavecamp niveau 5 + Mavecamp niveau 6 + 6 planker for hele kroppen, i alt 18 min.	Hviledag Gå 7.000 - 10.000 skridt	Quick Fit 2, øvet, 10 min. + Quick fit 6, øvet, 20 min	Løb	Styrk ballerne på rekordtid, 10 min. + Flad mave på 15 intensive min.	Løb