



8 veckors träningsprogram

(Du hittar videor på IFORM.se/onlineprogram)



Fit på ett kick: Helkroppsträning utan redskap. En blandning av styrke- och pulsoövningar.

Nyborjare: Du gör övningen i 35 sek och tar 25 sek paus.

Tränad: Du gör övningen i 45 sek och tar 15 sek paus.

Tabata: Blandade övningar för hela kroppen. Du gör övningen i 20 sek och tar 10 sek paus.

Löpning: Minst 4-5 km, där pulsen kommer upp. Eller annan konditionsträning som simning eller cykling.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
VECKA 1	Fit på ett kick 1, nybörjare, 30 min	Fit på ett kick 2, nybörjare, 30 min	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Fit på ett kick 3, nybörjare, 30 min.	Löpning	Fit på ett kick 4, nybörjare, 30 min.	Löpning
VECKA 2	Fit på ett kick 5, nybörjare, 30 min	Fit på ett kick 2, nybörjare, 20 min. + Fit på ett kick 3, nybörjare 10 min.	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Gå ner i vikt med Tabata 1+2, 30 min.	Löpning	Quick Fit 6, nybörjare, 30 min.	Löpning
VECKA 3	Fit på ett kick 7, nybörjare, 30 min	Stark utan redskap med tränarnas favoritövningar, 30 min, nybörjare	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Fit på ett kick 3, nybörjare, 20 min. + Fit på ett kick 4, nybörjare 10 min.	Löpning	Fit på ett kick 8, nybörjare, 30 min.	Löpning
VECKA 4	Fit på ett kick 1, tränad, 30 min	Gå ner i vikt med Tabata 3+4, nybörjare totalt 30 min.	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Fit på ett kick 2, tränad, 30 min.	Löpning	Fit på ett kick 3, tränad, 30 min.	Löpning
VECKA 5	Fit på ett kick 4, tränad, 30 min	Fit på ett kick 2, tränad, 10 min + Fit på ett kick 3, tränad 20 min	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Styrketräning för löpare 20 min + Stark rygg med 20 min styrketräning	Löpning	Fit på ett kick 5, tränad, 30 min.	Löpning
VECKA 6	Fit på ett kick 6, tränad, 30 min	Rumpträning som funkar, 25 min + Stark mage med 15 intensiva minuter.	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Fit på ett kick 3, tränad 20 min + Nybörjarvänligt plankprogram 10 min.	Löpning	Fit på ett kick 7, tränad, 30 min.	Löpning
VECKA 7	Fit på ett kick 8, tränad, 30 min	Gå ner i vikt med Tabata 5-6, nybörjare totalt 30 min.	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Superträning för rumpa, armar och mage, nybörjare, 40 min.	Löpning	Fit på ett kick 9, tränad, 30 min.	Löpning
VECKA 8	Fit på ett kick 10, tränad, 30 min	Magcamp nivå 5 + Magcamp nivå 6 + 6 plankor för hela kroppen, totalt 18 min.	Vilodag Gå 7.000 - 10.000 steg	Fit på ett kick 2, tränad, 10 min. + Fit på ett kick 6, tränad, 20 min	Löpning	Stark rumpen på rekordtid, 10 min. + Stark mage på 15 intensiva min.	Löpning