



8-ukers treningsprogram

Sjekk videoene på [IFORM.nu/online-trening](https://iform.nu/online-trening)



QuickFit: Helkroppstrening uten utstyr. Blanding av styrke- og kondisjonsøvelser.

Nybegynner: Du gjør øvelsen i 35 sek og tar 25 sek pause.

Øvet: Du gjør øvelsen i 45 sek og tar 15 sek pause.

Tabata: Blandede øvelser for hele kroppen.
Du gjør øvelsen i 20 sek og tar 10 sek pause.

Løping: Minimum 4–5 kilometer der du får opp pulsen. Eventuelt annen kondisjonstrening, som svømming eller sykling.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
UKE 1	Quick Fit 1 nybegynner, 30 min	Quick Fit 2 nybegynner, 30 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Quick Fit 3 nybegynner, 30 min	Løping	Quick Fit 4 nybegynner, 30 min	Løping
UKE 2	Quick Fit 5 nybegynner, 30 min	Quick Fit 2 nybegynner, 20 min + Quick Fit 3 nybegynner, 10 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Gå ned i vekt med Tabata 1+2, 30 min	Løping	Quick Fit 6 nybegynner, 30 min	Løping
UKE 3	Quick Fit 7 nybegynner, 30 min	Sterk uten utstyr med trenernes favorittøvelser, nybegynner, 30 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Quick Fit 3 nybegynner, 20 min + Quick Fit 4 nybegynner 10 min	Løping	Quick Fit 8 nybegynner, 30 min	Løping
UKE 4	Quick Fit 1 øvet, 30 min	Gå ned i vekt med Tabata 3+4, nybegynner, totalt 30 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Quick Fit 2 øvet, 30 min	Løping	Quick Fit 3 øvet, 30 min	Løping
UKE 5	Quick Fit 4 øvet, 30 min	Quick Fit 2 øvet, 10 min + Quick Fit 3 øvet, 20 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Styrketrening for løpere, 20 min + Sterk rygg med 20 min styrketrening	Løping	Quick Fit 5 øvet, 30 min	Løping
UKE 6	Quick Fit 6 øvet, 30 min	Setetrening som monner, 25 min + Flat mage med 15 intensive minutter	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Quick Fit 3 øvet 20 min + Nybegynnervennlig plankeprogram, 10 min	Løping	Quick Fit 7 øvet, 30 min	Løping
UKE 7	Quick Fit 8 øvet, 30 min	Gå ned i vekt med Tabata 5+6, nybegynner, totalt 30 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Supertrening for rumpe, armer og mage, nybegynner, 40 min	Løping	Quick Fit 9 øvet, 30 min	Løping
UKE 8	Quick Fit 10 øvet, 30 min	Magecamp nivå 5+6 + 6 planker for hele kroppen, totalt 18 min	Hviledag Gå 7000–10 000 skritt	Quick Fit 2 øvet, 10 min + Quick fit 6 øvet, 20 min	Løping	Styrk baken på rekordtid, 10 min + Flat mage med 15 intensive minutter	Løping