

Ditt styrketräningsprogram

1 X UPPVÄRMNING

10 MINUTER KONDITIONSMASKIN

Till exempel

- Löpband
- Crosstrainer
- Roddmaskin

Öka intensiteten hela tiden.



LÄTTA STYRKEÖVNINGAR

Ett-två set utan vikter med en övning för överkroppen, till exempel armhävningar på knä, och en för underkroppen, till exempel squats.

Ladda ner
programmet
som pdf på
iform.se/program
och skriv ut det.

4 X STYRKEÖVNINGAR

ÖVNING 1 för underkropp, baksida

Välj till exempel mellan:

- Marklyft
- Leg curl
- Höftlyft
- Goodmornings

ÖVNING 2 för underkropp, framsida

Välj till exempel mellan:

- Squats
- Leg extension
- Benpress
- Step-ups

ÖVNING 3 för överkropp, baksida

Välj till exempel mellan:

- Stående rodd
- Lats-drag
- Sittande drag till bröst
- Enarmsrodd

ÖVNING 4 för överkropp, framsida

Välj till exempel mellan:

- Bänkpress
- Axelpress
- Bröstpress
- Armhävningar

ANTAL + PAUSA

DITT
VAL



VIKT

Gör 4 set
med 10 repetitioner av alla
övningar.

Ta 1-1,5 minuters
paus mellan
varje set.

1 x SLUTSPURT

TABATA-WORKOUT

Tabata är hård och supereffektiv intervallträning med en eller flera övningar. En runda tar fyra minuter och består av åtta intervaller på 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Gör övningarna så snabbt du kan med bra teknik. Det är meningen att du ska bli rejält andfådd här.

Varje tabata-runda kan göras med en eller upp till fyra övningar, till exempel:

- Kettlebell swings
- Mountain climbers
- Skuggboxning
- Skater's lunges
- Sprint på stället
- Hopprep
- Rodd
- Burpees

SÅ HÄR GÖR DU:

TABATA-RUNDA

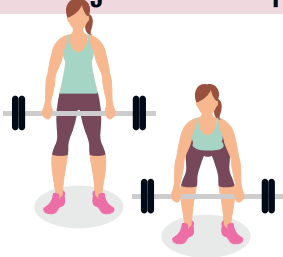
● 20 sekunder full gas } x 8
+ 10 sekunders vila

● Pausa i två minuter

● 20 sekunder full gas } x 8
+ 10 sekunders vila

= totalt 10 minuter med pauser

Övningar för underkropp, baksida



Marklyft
med skivstång



Leg curl
i maskin



Höftlyft
med kroppsvikt



Goodmornings
med skivstång

Övningar för underkropp, framsida



Squats med skivstång,
hantel eller kroppsvikt



Leg extension
i maskin

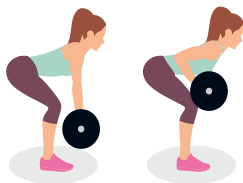


Benpress
i maskin

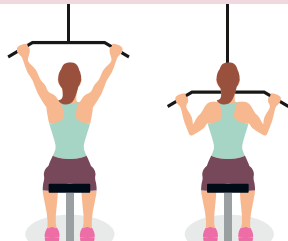


Step-ups
på stepbräda

Övningar för överkropp, baksida



Stående rodd
med skivstång



Latsdrag
i maskin



Sittande drag till bröst
i maskin



Enarmsrodd
med hantel

Övningar för överkropp, framsida



Bänkpress
med skivstång eller hantel



Axelpress med skivstång,
hantel eller maskin



Bröstpress
i maskin



Armhävningar
med kroppsvikt

Tabata-övningar



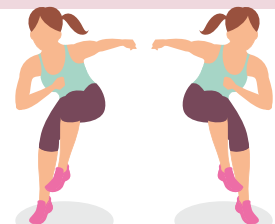
Kettlebell swings



Mountain climbers



Skuggboxning



Skater's lunges