

BERGS BLIVANDE FAVORITER

***ETT 8-VECKORS TRÄNINGSPROGRAM
FÖR ATT HITTA TRÄNINGSPEPPEN!***



VECKA 1

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Musslan med miniband
- Höftlyft
- Knäböj med miniband runt knäna
- Enarmsrodd miniband (stå på bandet med en fot i framåtlutad position, dra motsatt hand upp mot armhålan)
- Latsdrag bakom huvud stående (håll bandet mellan händerna, dra armarna bakom huvudet samtidigt som bandet spänns åt)

STYRKA PÅ GYMMET

- Marklyft 4 set
- Cirkel: Ringrodd / knäböj med kettlebell i händerna / armhävningar 3 varv 10 reps
- Superset: Enarmsrodd KB / utfall bakåt, 10 per arm / ben 3 varv
- Bålcirkel: 30s per övning, sidplanka hö / vä, hollow hold, 3 varv

VECKANS LÖPNING

20 min

8 min powerwalk som uppvärmning

3 min jogg

1 min gång x3

VECKA 2

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Enbenshöftlyft
- Dynamisk sidoplanka hö / vä (höften flyttas upp och ner)
- Walking hip bridge
- Armhävningar
- Enbensmarklyft
- Framåtfälld rodd med gummiband (stå på långt gummiband med handtag)

STYRKA PÅ GYMMET

- Knäböj med stång 4 set
- Cirkel: Parallellrodd med stång (starta under stången) / armhävning mot stång / mountainclimbers 10 reps, 3 varv
- Konditionsscirkel: KB-swing / utfallshopp / burpees / roddmaskin 45s arbete / 15s vila, 4 varv

VECKANS LÖPNING

20 min

5 min powerwalk som uppvärmning

5 min jogg

2 min gång x2

VECKA 3

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Musslan med miniband
- Höftlyft
- Knäböj med miniband runt knäna
- Enarmsrodd miniband (stå på bandet med en fot i framåtlutad position, dra motsatt hand upp mot armhålan)
- Latsdrag bakom huvud stående (håll bandet mellan händerna, dra armarna bakom huvudet samtidigt som bandet spänns åt)

STYRKA PÅ GYMMET

- Marklyft 4 set
- Cirkel: Ringrodd/knäböj med kettlebell i händerna / armhävningar 10 reps, 3 varv
- Superset: Enarmsrodd KB/ utfall bakåt, 10 per arm / ben 3 varv
- Bålcirkel: 30s per övning, sidplanka hö / vä, hollow hold, 3 varv

VECKANS LÖPNING

30 min

- 8 min powerwalk som uppvärmning, inkl 20 indianhopp
- 10 utfallssteg
- 20 höga knän
- 6 min jogg
- 1 min gång x3

VECKA 4

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Enbenshöftlyft
- Dynamisk sidoplanka hö / vä (höften flyttas upp och ner)
- Walking hip bridge
- Armhävningar
- Enbensmarklyft
- Framåtfälld rodd med gummiband (stå på långt gummiband med handtag)

STYRKA PÅ GYMMET

- Knäböj med stång 4 set
- Cirkel: Parallellrodd med stång (starta under stången) / armhävning mot stång / mountainclimbers 10 reps, 3 varv
- Konditionsscirkel: KB-swing / utfallshopp / burpees / roddmaskin 45s arbete / 15s vila, 4 varv

VECKANS LÖPNING

30 min

8 min powerwalk som uppvärmning, inkl 20 indianhopp

10 utfallssteg

20 höga knän

6 min jogg

1 min gång x3

VECKA 5

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Musslan med miniband
- Höftlyft
- Knäböj med miniband runt knäna
- Enarmsrodd miniband (stå på bandet med en fot i framåtlutad position dra motsatt hand upp mot armhålan)
- Latsdrag bakom huvud stående (håll bandet mellan händerna, dra armarna bakom huvudet samtidigt som bandet spänns åt)

STYRKA PÅ GYMMET

- Chins med fötterna i gummiband 3 set
- Höftlyft med stång 10 reps varvat med enbenshöftlyft 10 reps per ben, 3 varv
- Cirkel: Renegade row / utfall bakåt / axelpress med hantlar 10 reps per övning, 3 varv
- Konditionsdel: Putta släde / utfallssteg / sidosteg med minband, 3 varv

VECKANS LÖPNING

30 min

- 8 min powerwalk som uppvärmning, inkl 20 indianhopp
- 10 utfallssteg
- 20 höga knän
- 10 min jogg
- 2 min gång
- 10 min jogg

VECKA 6

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Enbenshöftlyft
- Dynamisk sidoplanka hö / vä (höften flyttas upp och ner)
- Walking hip bridge
- Armhävningar
- Enbensmarklyft
- Framåtfälld rodd med gummiband (stå på långt gummiband med handtag)

STYRKA PÅ GYMMET

- Marklyft 4 set
- Cirkel: Ringrodd / knäböj med kettlebell i händerna / armhävningar 10 reps, 3 varv
- Superset: Enarmsrodd KB / utfall bakåt. 10 per arm / ben, 3 varv
- Bålcirkel: 30s per övning, sidplanka hö / vä, hollow hold, 3 varv

VECKANS LÖPNING

30 min

8 min powerwalk som uppvärmning, inkl 20 indianhopp

10 utfallssteg

20 höga knän

22 min jogg

VECKA 7

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Musslan med miniband
- Höftlyft
- Knäböj med miniband runt knäna
- Enarmsrodd miniband (stå på bandet med en fot i framåtlutad position, dra motsatt hand upp mot armhålan
- Latsdrag bakom huvud stående (håll bandet mellan händerna, dra armarna bakom huvudet samtidigt som bandet spänns åt)

STYRKA PÅ GYMMET

- Chins med fötterna i gummiband 3 set
- Höftlyft med stång 10 reps varvat med enbenshöftlyft 10 reps per ben, 3 varv
- Cirkel: Renegade row / utfall bakåt / axelpress med hantlar 10 reps per övning, 3 varv
- Konditionsdel: Putta släde / utfallssteg / sidosteg med miniband, 3 varv

VECKANS LÖPNING

30 min jogg – börja lugnt så att du orkar hela vägen!

VECKA 8

STYRKA HEMMATRÄNING

60s per övning / 3 varv

- Enbenshöftlyft
- Dynamisk sidoplanka hö / vä (höften flyttas upp och ner)
- Walking hip bridge
- Armhävningar
- Enbensmarklyft
- Framåtfälld rodd med gummiband (stå på långt gummiband med handtag)

STYRKA PÅ GYMMET

- Marklyft 4 set
- Cirkel: Ringrodd / knäböj med kettlebell i händerna / armhävningar 10 reps, 3 varv
- Superset: Enarmsrodd KB / utfall bakåt, 10 per arm / ben 3 varv
- Bålcirkel: 30s per övning, sidplanka hö / vä, hollow hold, 3 varv

VECKANS LÖPNING

5 km i eget tempo – det tar den tid det tar! Det här klarar du!

***SNYGGT
JOBBAT!***