

Träningsprogram 8 veckor



Vecka	Dag	Tid per övn	Vila mellan övningar	Antal varv	Övning 1	Övning 2	Övning 3	Konditions-aktivitet
Vecka 1	Måndag	45 s	15-30 s	2	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	45 s	15-30 s	2	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	45 s	15-30 s	2	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	45 s	15-30 s	2	Höftlyft	Rygglyft	Planka	1
	Fredag	45 s	15-30 s	2	Varv 1: Breda knäböj, varv 2: Smala knäböj	Axelpress med gummiband eller vikt	Bencykel	1
	Lördag	45 s	15-30 s	2	Smala utfallssteg	1. Armhävning 2. Rygglyft	1. Liggande benlyft 2. Sit-ups	1
	Söndag			-		-	-	3
Vecka 2	Måndag	45 s	15-30 s	2	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	45 s	15-30 s	2	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	45 s	15-30 s	2	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	45 s	15-30 s	2	1. Jägarvila 2. Planka	1. Knäböj 2. Liggande benlyft	1. Höga knän 2. Snabba fötter	1
	Fredag	45 s	15-30 s	2	Burpee	Masken	Rygglyft	1
	Lördag	45 s	15-30 s	2	Sidoplanka med lyft (1 sida per varv)	Sidoutfall	Bencykel	1
	Söndag			-		-	-	3
Vecka 3	Måndag	50 s	15-30 s	2	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	50 s	15-30 s	2	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	50 s	15-30 s	2	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	50 s	15-30 s	2	Höftlyft	Rygglyft	Planka	1
	Fredag	50 s	15-30 s	2	Varv 1: Breda knäböj, varv 2: Smala knäböj	Axelpress med gummiband eller vikt	Bencykel	1
	Lördag	50 s	15-30 s	2	Smala utfallssteg	1. Armhävning 2. Rygglyft	1. Liggande benlyft 2. Sit-ups	1
	Söndag			-		-	-	3

Träningsprogram 8 veckor



Vecka	Dag	Tid per övn	Vila mellan övningar	Antal varv	Övning 1	Övning 2	Övning 3	Konditions-aktivitet
Vecka 4	Måndag	50 s	15-30 s	2	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	50 s	15-30 s	2	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	50 s	15-30 s	2	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	50 s	15-30 s	2	1. Jägarvila 2. Planka	1. Knäböj 2. Liggande benlyft	1. Höga knän 2. Snabba fötter	1
	Fredag	50 s	15-30 s	2	Burpee	Masken	Rygglyft	1
	Lördag	50 s	15-30 s	2	Sidoplanka med lyft (1 sida per varv)	Sidoutfall	Bencykel	1
	Söndag			-		-	-	3
Vecka 5	Måndag	30 s	15 s	4	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	30 s	15 s	4	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	30 s	15 s	4	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	60 s	15 s	2	Höftlyft	Rygglyft	Planka	1
	Fredag	30 s	15 s	4	Varv 1: Breda knäböj, varv 2: Smala knäböj	Axelpress med gummiband eller vikt	Bencykel	1
	Lördag	30 s	15 s	4	Smala utfallssteg	1. Armhävning 2. Rygglyft	1. Liggande benlyft 2. Sit-ups	1
	Söndag			-		-	-	3
Vecka 6	Måndag	30 s	15 s	4	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	30 s	15 s	4	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	30 s	15 s	4	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	60 s	15 s	2	1. Jägarvila 2. Planka	1. Knäböj 2. Liggande benlyft	1. Höga knän 2. Snabba fötter	1
	Fredag	30 s	15 s	4	Burpee	Masken	Rygglyft	1
	Lördag	30 s	15 s	4	Sidoplanka med lyft (1 sida per varv)	Sidoutfall	Bencykel	1
	Söndag			-		-	-	3

Träningsprogram 8 veckor



Vecka	Dag	Tid per övn	Vila mellan övningar	Antal varv	Övning 1	Övning 2	Övning 3	Konditions-aktivitet
Vecka 7	Måndag	45 s	15 s	3	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	45 s	15 s	3	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	45 s	15 s	3	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	60 s	15 s	3	Höftlyft	Rygglyft	Planka	1
	Fredag	60 s	15 s	2	Varv 1: Breda knäböj, varv 2: Smala knäböj	Axelpress med gummiband eller vikt	Bencykel	1
	Lördag	45 s	15 s	4	Smala utfallssteg	1. Armhävning 2. Rygglyft	1. Liggande benlyft 2. Sit-ups	1
	Söndag			-		-	-	3
Vecka 8	Måndag	45 s	15 s	3	Knäböj	Armhävning	Sit-ups	1
	Tisdag	45 s	15 s	3	Utfallssteg	Dips	Nudda häl	1
	Onsdag	45 s	15 s	4	Enbensutfall (1 ben per varv)	Bicepscurl med gummiband eller vikt	Liggande benlyft	2
	Torsdag	60 s	15 s	4	1. Jägarvila 2. Planka	1. Knäböj 2. Liggande benlyft	1. Höga knän 2. Snabba fötter	1
	Fredag	45 s	15 s	3	Burpee	Masken	Rygglyft	1
	Lördag	45 s	15 s	4	Sidoplanka med lyft (1 sida per varv)	Sidoutfall	Bencykel	1
	Söndag			-		-	-	3

Konditionsaktiviteter	Förslag på aktiviteter	Tempo/ansträngning	Utveckling
1. 30 minuter eller mer	Promenad/cykel/simning	Låg	Utöka sträcka/tid
2. 15-30 minuter	Löpning/cykel/simning/längdskidor/snabb promenad	Hög	Kör intervaller, tröskelpass, backträning
3. 45 minuter eller mer	Löpning/cykel/simning/längdskidor/promenad	Medel	Utöka sträcka/tid, höj tempo (försiktigt)