



Träningsprogram för sommaren.

Här kommer det perfekta träningsprogrammet för sommaren. Alla övningar går att genomföra på gymmet, i sommarstugan eller utomhus. Inga vikter eller redskap behövs. Anpassa träningen efter din nivå och dagsform.

Programmet innehåller 5 träningspass. Vi rekommenderar att du genomför 2 till 4 pass varje vecka i 3 veckor.

FITNESS
24
SEVEN

Mycket träning.
Litet pris.



Pass 1 Cindy

Övningar

5 burpees

10 armhävningar

15 benböj



Skanna QR-koden
för att se övningarna

Upplägg

20 varv på snabbast möjliga tid. KÖR!

Pass 2 Löpning + Angie

Övningar

2 kilometer löpning på snabbast möjliga tid

100 armhävningar

100 situps

100 dips

100 upphopp med klapp

100 benböj

Upplägg

Börja med löpning och genomför den så snabbt du orkar. Därefter fortsätter du med övningarna. Gör klart alla 100 repetitioner av den första övningen innan du går vidare till den andra. Stanna och vila mellan repetitioner om det behövs. Glöm inte att ta tiden så du kan mäta din förbättring till nästa gång.



Mycket träning.
Litet pris.

Pass 3 Intervaller 70/20

Övningar

70 sekunder löpning

20 sekunder powerwalk



Skanna QR-koden
för att se övningarna

Upplägg

Varva löpningen med powerwalk i sammanlagt 40 minuter. Håll en nivå på 7-8 av 10 - målet är att stärka ligament och få upp ett bra flås.

Pass 4 Löpning + Core

Övningar

5 kilometer löpning

50 crunches

15 push ups

1 min plankan

30 sekunder sidoplanka

1 min bridge

15 push ups

1 min plankan

30 sekunder sidoplanka

50 crunches

1 min raised plankan

2 min bridge

50 crunches

Upplägg

Börja med löpningen. Gå om du behöver men genomför hela distansen. Därefter gör du core-utmaningen, en övning i taget. Glöm inte att ta tiden så du kan mäta din förbättring till nästa gång.



Mycket träning.
Litet pris.

Pass 5 Pyramidfys

Övningar

5 burpees

10 armhävningar

15 situps

20 rygglyft

25 benböj



Skanna QR-koden
för att se övningarna

Upplägg

Gör klart alla repetitioner av första övningen innan du går vidare till nästa. Upprepa 6 varv på snabbast möjliga tid. Glöm inte att ta tiden så du kan mäta din förbättring till nästa gång.

Avsluta varje träningspass med att stretcha hela kroppen.



Mycket träning.
Litet pris.