

För 149 :-/mån får du reklamfria utskrifter med ditt namn, dina kontaktuppgifter och logga på samt tre olika utskriftsmallar.

Beställ din Pro-licens på DinTraning.se



Välj 8 övningar:

2 Cardio (Uppvärmningsövningar)

2 Ben

2 Bål

2 Helkropp

Fördela enligt:

10 min cardio

1 Ben

1 Bål

1 Helkropp

10 min cardio

1 Ben

1 Bål

1 Helkropp

Stretching

Samtliga övningar görs 6-10rep x 3ggr.

Uppvärmning

Hopprep

Greppa ändarna på hopprepet och håll ut dem vid sidan av kroppen med böjda armar. Roter och få runt repet runt kroppen genom att vrida på handlederna. Hoppa avslappnat med lätt böjda ben.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Cross Trainer

Stå med var fot på de rörliga fotplattorna och greppa handtagen. För fötterna i en ellipisisk rörelse, dra samtidigt det ena handtaget bakåt och tryck det andra handtaget framåt.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Cykla

Justera cykelns inställningar innan användning. Sadeln bör vara på sådan höjd att när pedalen är i lägsta läget ska benet vara lätt böjt och styret bör vara i ungefärlig höjd som sadeln.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Jogga / Springa**

Spring med armpendling och stora steg i ett jämnt tempo.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Pass****Benböj - Klassisk**

Stå i grundposition med skivstången vilande bakom nacken och greppa skivstången stadigt med båda händerna. Fäst blicken rakt fram och böj benen till önskat djup. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

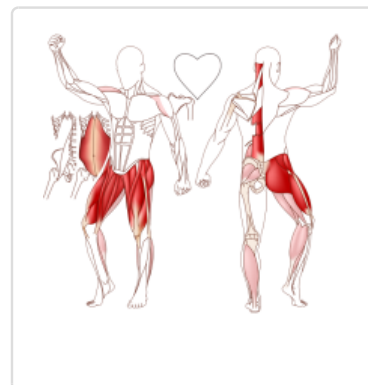
1 2 3 4 5

**Benböj - Frontböj**

Stå i grundposition med skivstången vilande på framsidan av axlarna. Stabilisera skivstången med händerna och genom att driva upp armbågarna i höjd med axlarna. Fäst blicken rakt fram och böj benen till önskat djup. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Marklyft - Klassisk

Utgå ifrån marklyftsposition. Skapa båltryck, greppa skivstången något bredare än axelbrett och lyft rakt upp genom att räta på knä och höft till upprätt grundposition. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

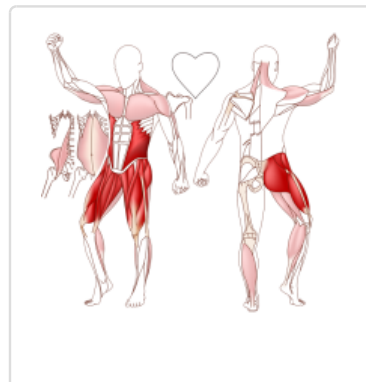
1 2 3 4 5

**Utfallspress - Vinklad skivstång**

Stå i djup stegposition. Håll ena änden av en skivstång med en hand med skivstångens andra ände fäst i golvet. Gå till upprätt position genom att räta på främre benet. Lyft det bakre benet framför kroppen och pressa upp skivstången till rak arm. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Kettlebell - Draken**

Stå i grundposition med kulan i en hand och hela kroppsstyngden på motsatt ben. Ställ ned kulan vid foten genom att fälla i höften och böja lätt i knät. Återgå till startpositionen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Kettlebell - Front Squat - Rack**

Stå i grundposition med kulan eller kulorna i rack. Sitt ned så djupt som möjligt. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Utfall - Bakre fot på boll

Utgå ifrån stegposition med bakre foten på bollen. Böj det främre benet till önskat djup. Pressa upp med främre benet till startposition.

Svårighetsgrad

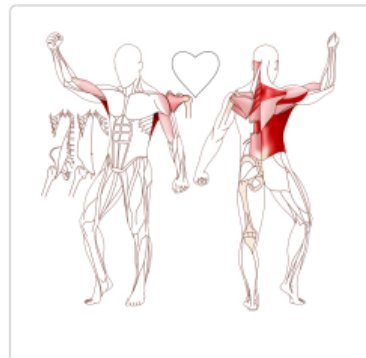
1 2 3 4 5

**Kettlebell - Latsdrag - Rotation**

Stå i stegposition, med neutral rygg och armbågen som stöd mot knät. Håll kulan med rak arm och blicken mot underlaget. Lyft kulan mot sidan av kroppen genom att rotera överkroppen och för blicken ut åt sidan. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Kettlebell - Pullover Crunches**

Ligg på rygg med höft- och knäleder i 90°. För kulan från underlaget, med så raka armar som möjligt, genom en crunch-rörelse upp över knäna. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Kettlebell - Russian Twist**

Sitt på underlaget med neutral position i ryggen, böjda ben och håll kulan med böjda armar. Roterar kulan, i höjd med magen från sida till sida.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

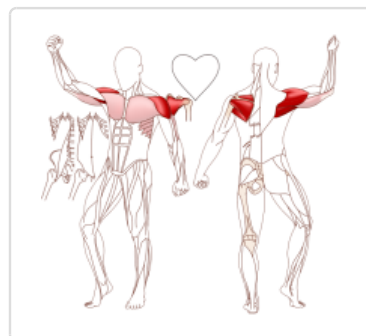


Kettlebell - Sido Press

Ligg på sidan med ena underarmen och fötterna i underlaget och med rak kropp. Håll kulan vid sidan av kroppen och pressa upp kulan bort från kroppen. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Kettlebell - Triple X**

Stå i grundposition med kulan i pistolgrepp. Utför en biceps curl till en press till en triceppress bakom huvudet, vänd rörelsen och återgå till startpositionen!

Svårighetsgrad

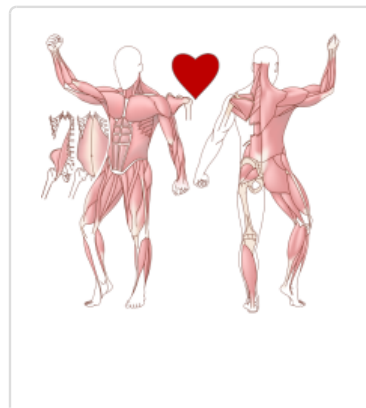
1 2 3 4 5

**Kettlebell - Turkish Get Up**

Ligg på rygg med en arm rak och samma sidas fot uppdragen mot sätet. Rulla upp till armbåge och sedan rak arm. Tryck upp höften och dra in knät under kroppen. Kom upp i utfallspå position och stå upp. Vänd sedan rörelsen och gör hela sekvensen baklänges för att återgå till startpositionen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Kettlebell - Vändning och Press**

Från grundposition, vänd upp kulorna i rack och pressa upp kulorna till raka armar. Släpp ned kulorna tillbaks till rack, vänd ur kulorna och upprepa rörelsen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Woodchoppers - Viktskiva

Håll viktskivan i båda händerna och driv den från ena sidan av kroppen upp över andra sidan kroppen.

Svårighetsgrad

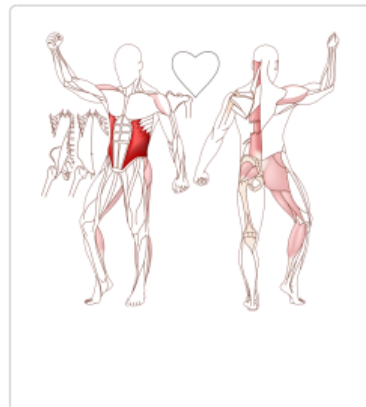
1 2 3 4 5

**Bålrotation - Med viktskiva på boll**

Ligg med skulderpartiet på bollen med överkroppen parallell till underlaget och fötterna i stadig kontakt med marken. Håll viktskivan ovanför bröstet med raka armar. För vikten åt ena sidan genom att rotera med överkroppen. Återgå till startposition och rotera sedan åt andra hållet.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Hamstring Curl - Fötter på boll**

Ligg med skulderbladen i kontakt med underlaget och fötterna på bollen och helt rak kropp. Rulla in bollen mot rumpan genom att böja över knäled. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Inrullning - Fötter på boll**

Utgå ifrån armhåvningsposition med fötterna på bollen. Dra in knäna under kroppen så långt som möjligt. Sträck ut benen raka och återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Knästående Balansering - På Boll

Stå med knäna på bollen med rak kropp och balansera med hjälp av armarna.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Rotation - En fot på boll**

Utgå ifrån armhåvningsposition med fot på bollen. För det fria benet under kroppen så långt till motsatt sida som möjligt genom en rotation i hela kroppen. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

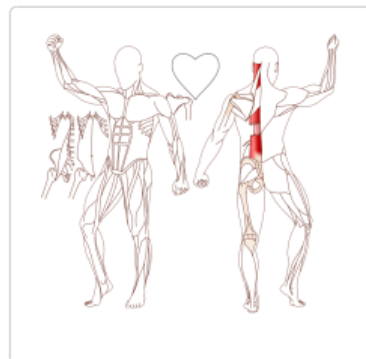
1 2 3 4 5

**Ryggresning - Liggande på boll**

Ligg raklång med mage på bollen, fötterna stabilt i underlaget och händerna i lätt kontakt med tinningen med armbågarna utåt. Böj överkroppen ned mot underlaget. Rulla långsamt upp ryggen till startposition.

Svårighetsgrad

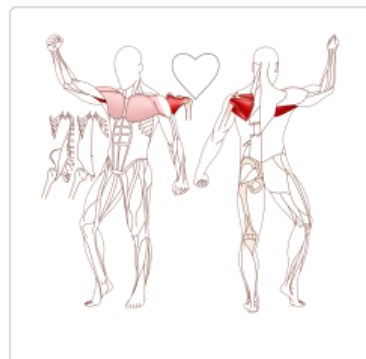
1 2 3 4 5

**Återhämtning****Axelrotation - Pinne**

Utgå ifrån grundposition. Greppa pinnen längst ut vid ändarna och håll framför kroppen med raka armar. Flytta pinnen till baksidan av kroppen genom att rotera armarna över axelleden. Återgå till startposition genom att rotera fram armarna.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Bårotation - Pinne

Utgå ifrån grundposition, greppa vid ändarna på pinnen och håll pinnen bakom nacken. Fixera höften i ett fixt läge och rotera överkroppen åt sidan. Återgå till startposition och rotera åt andra sidan.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Glutéer - Stretch**

Utgå från sittande position. Placera en fot på utsidan av motsatt sidas ben. Ta tag om knäet och dra benet mot kroppen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

**Hamstrings - Stretch knästående**

Stå på knä med ett ben utsträckt framåt med hälen i golvet. Håll det främre benet lätt böjt. Bibehåll rak rygg och fäll samtidigt kroppen framåt.

Svårighetsgrad

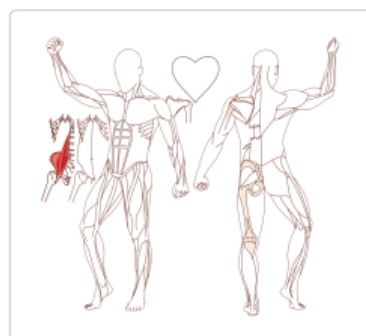
1 2 3 4 5

**Höftflexorer - Stretch knästående**

Stå i utfallposition. Vrid överkroppen mot det främre benet och sträck ut höften.

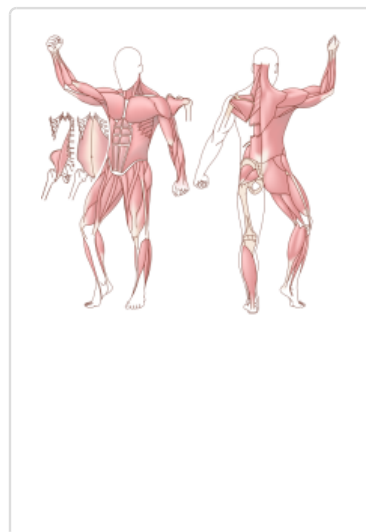
Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Rörlighetssekvens - Pinne

Stå axelbrett och håll pinnen lite bredare än axelbrett. För pinnen mot fötterna med raka ben, gå till marklyftsposition, sträck på kroppen och dra pinnen längs med kroppen upp till raka armar ovanför huvudet. Gör ett benböj med pinnen ovanför huvudet på raka armar, gå till marklyftsposition, sträck till raka ben och för pinnen mot fötterna. För pinnen längs med kroppen upp till raka armar ovanför huvudet och böj överkroppen lätt bakåt. Återgå till startposition.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

Trollbøj

Sitt i ett djupt benböj och pressa ut knäna med armbågarna. Sträck en arm bakåt och följ armen med blicken



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

Gluteus Medius, Minimus samt Piriformis - Stretch

Sitt med ett ben på det andra knät. Fixera benet genom att hålla i det och luta överkroppen fram över benet. Upplev en förlängning över sätet.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

Quadriceps - stretch

Stående på ett ben. Böj benet och dra upp foten mot skinkan.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

Tensor Fasciae Latae, Quadratus Lumborum - Stretch

Stå med benen i kors. Sträck en arm upp i luften och luta kroppen åt sidan. Upplev en förlängning från utsidan av knäleden upp mot höften och vidare in i ryggen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

