



Träningsprogram sommar 2025

Eskilstuna Guif P16

Det finns 6 st olika pass, välj 4 pass per vecka 2 gym och 2 löp (gör gärna fler)

Har man behov av rehab för någon skada så kombinerar man detta med dessa pass. Hör av er om ni behöver hjälp eller har frågor 0707687506

Alla pass görs med allmän uppvärmning efter behov och dynamisk stretch.

Pass 1: Långdistanslöpning 8–10 km. 60–70% av maxpuls, 11–13 borgskalan

Pass 2: Norska intervaller 4x4 min med 3 min vila mellan. 90–95% av maxpuls, 17–20 borgskalan. 1km nerjogg

Pass 3: 6x90 sekunder med 30 sek vila + 6x 60 sekunder med 30 sekunder vila. 90–95% av maxpuls, 17–20 borgskalan. 1 km nerjogg

Pass 4: Gym överkropp (anpassa vikt så att det passar din styrkenivå)

Bänkpress 4x8

Axelpress med stång 3x8-10

Stångrodd 4x6

Chins 4x8 (använd band om det behövs)

Dips 4x8

Valfri magövning 4x15

Biceps 4x8

Triceps 4x8

Pass 5 Gym underkropp (anpassa vikt så att det passar din styrkenivå)

Knäböj 4x6

Frivändning 2x4 + 3x3+ 2x2 (höj vikt på nästa serie lyft)

Marklyft 4x5

Utfallsteg med kettlebell 4x16

Boxhopp 4x8

Tåhävningar 4x15

Pass 6: EMOM 40 (flås, överkropp, underkropp). Gör antalet reps eller jobba 50 sekunder per minut, sen direkt på nästa övning. 10 övningar varav 1 är vila x 4 varv 40 min totalt

Burpees 10st

Goblet Squat med kettlebell 15 st

Fällkniv 10st

Armhävningar 12st

Vila

Mountain climbers 40st

Jump squats 15st (knäböj med hopp)

Axelpress med stång/hantlar 12st

Hopprep eller hoppa på stället 50st hopp

Utfallsteg 16st

Zon	Puls	Borgskalan
ZON 6 – Maximal mjölksyraträning (Vo2max)	95-100 % av maxpuls 190-200 slag/min	20 – Maximalt ansträngande 19 –Extremt ansträngande
ZON 5 – Hård Skapa och upprätthålla fart ofta i intervallform	90-95 % av maxpuls 180-190 slag/min	18 – Mycket ansträngande
ZON 4 – Ganska hård Höja den anaeroba tröskeln	80-90 % av maxpuls 160-180 slag/min	17 – Mycket ansträngande 16 – Ansträngande
ZON 3 – Mellan Grunduthållighet	70-80 % av maxpuls 140-160 slag/min	15 – Ansträngande 14 – Ganska ansträngande
ZON 2 - Lätt Grunduthållighet & Fettförbränning	60-70 % av maxpuls 120-140 slag/min	13 – Ganska ansträngande 12 - lätt 11 – Lätt
ZON 1 – Mkt lätt Återhämtande vardagsmotion, promenader	50-60 % av maxpuls 100-120 slag/min	10 – mycket Lätt

Tabell för pulszoner, slag och borgskalan