

## SOMMARTRÄNING HEMMA FÖR ATT HÅLLA FORMEN UNDER SOMMARLOVET!

BÖRJA MED 3 ÖVNINGAR PER MUSKELGRUPP OCH SIKTA PÅ ATT GÖRA 3 SET/OMGÅNGAR AV DESSA ÖVNINGAR. MIXA HUR DU VILL.

### **BEN**

1. B-STANCE LUNGES (baksida och framsida lår) 10 reps per ben. En fot på trappsteg 1 en fot på trappsteg 2, höftbrett isär med benen. Knäböj, håll överkroppen rak och stark. Gå ner till 90 graders vinkel i bakre knät, tryck upp med hjälp av båda benen. Alternativ: Hantel i ena eller båda händerna.
2. SQUATS MED HOPP 15 reps. Squats ner till 90 grader i knät, höften ner till knät, explosivt hopp upp med armarna upp, landa djupt, upprepa. Viktigt att hålla bröstkorgen högt/ryggen och magen stark. Alternativ 1: Hantel i händerna framför bröstet. Alternativ 2: Hantel vid bröst, skjut upp och tryck ner i marken i botten.
3. BULGARIAN SPLIT SQUATS: 10 reps per ben. En fot med ovansida fot vilande på stol/bänk, andra benet framför dig. Sträva efter att ha den främre foten framför knät i maxböjt läge. Alternativ 1: Hantel i en eller båda händerna. Alternativ 2: Skjut upp och lyft upp främre foten från underlaget varje gång, avancerad: Kom upp med knät till 90 graders vinkel i hoppet.
4. BAKSIDA LÅR: 16 reps för båda benen, 8 reps per ben om du tränar ett ben åt gången. Ligg på ett halt golv. Lägg en handduk under fötterna. Lyft höfterna så att överkroppen är helt rak ner till knät, spänn skinkorna, dra benen så långt ut och tillbaka in som du kan, höften ska vara helt stilla. Alternativ: ett ben åt gången drar in och ut, lyft upp det andra benet, håll höfterna stilla.
5. SKRIDSKOHOPP: 20 st. Sidohopp, landa så djupt du kan och försök att hålla det icke belastade benet i luften bakom/under dig. Hoppa så brett isär du kan.

### **ÖVERKROPP**

1. PUSHUPS 10 st. Strax utanför axelbrett avstånd mellan händerna, tår i marken och håll kroppen rak som en planka. Bröstkorgen ner till armbågshöjd och upp till sträckt. På knä eller tå. Alternativ 1: En armhävning, lyft ett ben snett utåt på toppen. Alternativ 2: En armhävning, lyft ett ben och motsatt arm snett utåt sidan på toppen. Alternativ 3: Armhävning med klapp mellan.
2. TRICEP PUSHUPS 10 st. Händerna under axlarna, armbågar nära kroppen hela vägen, på knä eller tå.
3. DIAMOND PUSHUPS 10 st. Smalt grepp, ta isär tumme och pekfinger så långt du kan och forma en diamant med båda händerna genom att sätta pekfinger och tummar mot varandra på golvet (form av diamant). Gör pushups från denna position, längst ner på bröstkorgen möter händerna på golvet, armbågarna pekar lite ut från kroppen. Alternativ: På knä.

4. TRICEPS DIPS på stol 10 st. Axelbrett grepp, händerna på stolen, fingrarna mot dig, böj i armbågen och sänk ner kroppen mot golvet så långt du kan, sträck ut armarna helt på toppen. Alternativ: Pausa 3 sek i botten innan du sträcker upp.
5. RYGGLYFT 10 st. Ligg på mage, håll nacken rak/hakan mot bröstet, fötterna i marken. Spänn överkropp och skinkor, håll händerna utanför öronen och lyft ut dina armbågar, lyft överkroppen rakt upp från marken. Alternativ 1: Sträck armarna rakt framför dig på toppen, tillbaka till öronen och sänk ner. Alternativ 2: Lyft med armarna rakt framför dig och dra dem utåt och bakåt ovanför rygglutet och tillbaka.
6. DIALGONALA RYGGLYFT 20 st. Ligg på mage, lyft motsatt arm och motsatt ben och sträck ut och upp långt ut från kroppen rakt fram/bak.
7. PUSHUPS AXLAR 10 st. Pushups position men sätt fötterna närmare överkroppen och skjut höfterna lite uppåt så att pushupsen görs med armarna snett uppåt för axelträning. Håll kroppen spänd och böj endast i armarna.

## **MAGE**

1. LONGARM X 10 – raka magmuskler. På rygg. Lätt böjda ben, armar över huvudet håll ihop händerna och kvar armarna nära öronen, vik in huvudet mellan armarna och cruncha/dra dig upp genom att spänna magmusklerna.
2. SIDE RAISES x 10 på varje sida, sneda bukmuskler. Ligg på sidan av höft/rumpa vila på nedre underarmen och hjälp till att hålla balansen med den andra armen, benen så raka du kan och ihop, lyft dem snett uppåt, nudda inte golvet. Byt sida.
3. FÄLLKNIVEN X 10 sitt på rumpan, lyft benen och överkroppen från underlaget, luta dig lite bakåt, dra ihop och isär utan att nudda golvet med överkropp eller ben. Lättare alternativ: In and Out: Sitt på händerna och dra benen ut och tillbaka mot kroppen utan att falla bakåt eller framåt.
4. HOLLOW HOLD (statisk magövning) 20 sek + 10 sek vila 3 set. Ligg ner på rygg. Armar över huvudet och när tiden startar lyft benen från golvet. Lyft så långt upp du kan med armarna för att aktivera övre magmusklerna, armarna kvar bredvid huvudet för belastning. Vila 10 sek och kör 20 sek igen, totalt 3 omgångar.
5. WINDSHIELD WIPERS sneda magmuskler 20 st. Ligg på rygg, lyft huvudet från underlaget, benen ihop och så sträckta du kan. Fäll benen åt sidan och försök ligga kvar med överkroppen, låt benen gå från sida till sida likt en vindrutetorkare :o) nudda inte golvet emellan.
6. REVERSE CRUNCHES 10 st. Nedre magmuskler. Ligg på rygg, armarna längs golvet, lyft benen som är lätt böjda upp rakt ovanför höfterna och lyft mot taket tills rygglutet lämnar underlaget, hall benen i samma form och sänk dem ned till ovanför golvet.
7. RAK PLANKA Sätt underarmarna i underlaget, fötterna i golvet, försök stå alldeles rak som en planka, undvik att hänga i höften eller lyfta höfterna bakåt. 60 sek

eller så länge du kan. Alternativ att göra 3 kortare omgångar med vila mellan och extra strikta.

8. **PLANKA PÅ VRISTER:** Alternativ för mer avancerad planka är planka på vrister. Sätt armbågarna under axlarna eller om du orkar strax ovanför axlarna så att plankan blir längre/tyngre. Sträckta ben och vrister, lägg tyngden på framsidan av tårna. Spänn lårens framsida och sänk axlarna, blicken snett framför dig, undvik att hänga med huvudet. Börja med 20 sek, ta 20 sek paus och upprepa 2-3 gånger. Öka till 60 sek, vila, 60 sek.
9. **ROTERANDE PLANKA:** 10 reps per sida. Plankposition med underarmarna ihop mot varandra. Vrid hela överkroppen så att sidan av kroppen pekar rakt mot underlaget. Kom tillbaka till rak planka, gör samma åt andra hållet. Håll höft och bröstorg i samma låsta position så att du verkligen gör en planka.

## **LÖPNING**

1. **MAXSPRINT** Spring 100 meter så fort du kan, gå 100 m tillbaka i långsamt tempo för återhämtning. Upprepa så att du maxsprintar 5 gånger.
2. **BACKINTERVALLER** Spring uppför en backe så fort du kan, gå ner, återhämta dig. Upprepa 5 gånger.
3. **SPRING EN LÖPSLINGA PÅ VALFRI DISTANS.** Alternativ: Intervallträna med exempelvis 1 minuts snabb löpning och 5 minuters jogg, upprepa 5 – 10 gånger, valfri distans.