

Träningsupplägg – styrka

Här kommer ett förslag på tre korta styrkepass du kan göra hemma, ingen utrustning krävs. Passen kan vid första anblick se enkla ut, men det finns ett syfte med det. Jag har inga tvivel på att ni alla klarar av de här passen, vi har gjort mycket mer tillsammans förut, men att träna hemma själv är mycket svårare att få till. Därför har jag medvetet gjort passen enkla, då tror jag att det är större chans att ni gör något av dem, och all träning är bättre än den som inte blir av.

Alla passen är för hela kroppen och det är egentligen ingen nivåindelning på dem, så kör det pass som du tycker känns roligast, variation är bra.

Pass 1

Värm upp och stretcha/kör rörlighet – hoppa inte över det. Det gör kroppen redo för träning.

15 benböj

15 situps

15 rygglyft (titta gärna på denna, lite snackiga men förklarande film:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=2sGW9odo76M&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F&embeds_referring_origin=https%3A%2F%2Fwww.bing.com&source_ve_path=Mjg2NjY)

15 upphopp

1 minut plank

Gör detta tre varv, vila en minut emellan. Stretcha efter, framsida och baksida lår, insida lår, vader, sätesmusklerna (rumpan). Vi har stretchat ihop några gånger nu så jag tror att ni har lite koll på olika övningar ni kan göra.

Pass 2

Värm upp och stretcha/kör rörlighet

15 utfallssteg, varannat ben (så 30 totalt)

1 minut i plankan

10 burpees

10 skridskohopp på varje ben (så 20 totalt)

15 benböj

Gör detta tre varv, vila en minut emellan. Stretcha.

Pass 3

Värm upp och stretcha/kör rörlighet

15 sumobenböj (benböj med benen brett isär)

10 russian twist på varje sida (så 20 totalt): video om ni glömt hur övningen ser ut:

<https://www.youtube.com/watch?v=DJQGX2J4IVw&t=16s>

15 armhävningar

15 höftlyft

10 hopp på ett ben, framåt och bakåt (20 totalt)

Gör detta tre varv, vila en minut emellan. Stretcha

Återigen:

Kom också ihåg att all träning påverkas av hur du sovit, ätit, hur varmt eller kallt det är ute, hur kroppen känns idag. Ett pass kan kännas lätt en dag, hemskt nästa. Och det är helt okej! Ge inte upp.

Och sist men inte minst: glöm inte att vila emellan! Som vi har pratat om tidigare, så bryter träningen ner kroppen, och det är mellan passen vi har möjlighet att bygga upp den så att den blir starkare än förut, vila är en del av träningen! Kör inte samma pass flera dagar i rad och variera träningen så blir resultatet bäst. Ni som kombinerar styrkan med löpning, kör varannan dag eller liknande. Och ät bra mat, drick mycket vatten.

Lycka till!