

# Styrke/gymträning Steg2

Steg 2 innefattar 2 dagar styrketräning/vecka. Programmet kommer att hjälpa dig att bli starkare och få bättre bålstabilitet samt bättre balans. Steg 2 bygger på dels styrkeövningar med den egna kroppen som vikt samt ett pass på gymmet. Det är viktigt att följa programmet och att inte använda för tunga vikter på gymmet i början, man kan lätt sträcka sig eller stuka någon led eller dra sönder något ledband osv om man tar i för mycket i början, så ta det VÄLDIGT försiktigt och lyssna noga på din kropp, får du för mycket träningsverk så dra ner på vikten, dvs lyft lättare, men gör alla repetitioner men i lugnt tempo. Allteftersom du känner dig starkare kan du öka försiktigt, och att äta rätt är också avgörande för att du skall få resultat av din träning samt vila och återhämtning.

## Vecka 1

Dag 1 ( t.ex Måndag, i samband med löpträningen) Tid ca 15 min

Efter löppasset så gör du dessa övningar, då är du ju redan uppvärmd och klar. Vila ca 2 min. mellan varje ny övning.

Utfallssteg 4x15, vila ca 30sek mellan varje set.

Armhävningar 4x15 vila ca 30 sek mellan varje set. Var noga med att hålla armbågarna nära kroppen!

Burpees 4x8 vila ca 30 sek mellan varje set.

Avsluta med att göra Plankan så länge du kan, ta tid och spara den för att kunna jämföra längre fram i programmet.

( Le alltid inombords undertiden du gör övningarna)

Dag 2 ( t.ex söndag) tid ca 35 min.

Gympass, börja med att värma upp med ca 10 minuters crosstrainer eller cykel. Det är viktigt att du är ordentligt varm innan du börjar, detta minskar risken för sträckningar mm. Mellan varje ny övning vilar du ca 2 minuter.

Bänkpress 3x5 , dvs lyft 5 ggr , vila ca 30 sek, sedan 5 ggr igen osv.

Chins 3x3 , vila ca 30 sek mellan varje set.

Bakvänd sittup 3x8 med ca 30 sek vila mellan varje set.

Ligg på rygg på golvet med händerna under huvudet, ha benen i vinkel mot golvet, sträck sedan ut bena helt och dra dom sedan mot magen, känn efter så att magen "jobbar" genom hela övningen. Gör övningen i lugnt tempo, inte korta snabba!

Hantel-curl 3x5 . vila ca 30 sek mellan varje set. ( ta inte för tunga hantlar, du skall kunna göra alla 5 repetitioner, men det skall kännas lite tungt på sista:-)

Triceps press, 3x5 , vila ca 30 sek mellan varje set. (Även här ta inte för tungt!!)

Rygglyft ( i maskin) 3x10 vila ca 30 sek mellan varje set.

Avsluta med Plankan så länge du orkar, ta tid och spara för att jämföra längre fram i programmet.

## Vecka 2

Dag 1 ( t.ex Måndag i samband med löppasset) tid ca 15 min

Efter löpningen som gett dig bra uppvärmning gör du dessa övningar.

Armhävningar 4x15 vila 30 sek mellan varje set. Var noga med att hålla armbågarna nära kroppen!

Sitt-ups. 4x12 vila ca 30 sek mellan varje set.

Upphopp 4x8 vila ca 30 sek mellan varje set.

Utfallssteg 4x15 vila ca 30 sek mellan varje set.

Avsluta med Plankan så länge du orkar, håll koll på tiden och spara den.

Dag 2 ( t.ex söndag) tid ca 35 min.

Gympass, börja med att värma upp med ca 10 minuters crosstrainer eller cykel. Det är viktigt att du är ordentligt varm innan du börjar, detta minskar risken för sträckningar mm. Mellan varje ny övning vilar du ca 2 minuter.

Hantelpress 3x5 vila ca 30 sek mellan varje set.

Triceps press i maskin . 3x5 vila ca 30 sek mellan varje set.

Rygglyft i maskin 3x10 vila ca 30 sek mellan varje set.

Benpress 3x12 , vila ca 30 sek mellan varje set.

Vadlyft, 3x12 vila ca 30 sek mellan varje set.

Nybörjar-squat ( med hantlar) 3x6 vila ca 1 minut mellan varje set.

Hantel curl 3x5 vila ca 30 sek mellan varje set

Avsluta med Plankan så länge du orkar. Ta tid och spara.

## Vecka 3

Dag 1 (t.ex måndag ) ca 15 min

Gör även detta pass i anslutning till löppasset.

Upphopp 3x15 vila 30 sek mellan varje set.

Utfallssteg 3x15 vila 30sek mellan varje set.

Knäböj 3x20 vila 30 sek mellan varje set.

Sittups 3x15 vila 30 sek mellan varje set.

Armhävningar 3x12 vila 30 sek mellan varje set.

Avslut med Plankan så länge du orkar, ( Ta tiden och spara så du kan jämföra)

Dag 2 ( t.ex fredag) ca 35 min, Gympass, kom ihåg att vila ca 30 sek mellan varje set,

Bänkpress 3x8

Stående rodd 3x6

Hantelcurl 3x6

Triceps press 3x6

Sittups 3x12

Rygglyft 3x12

Chins 3x max vad du orkar.

## Vecka 4

Dag 1 ( t.ex måndag) Tid ca 15 min

Gör detta pass i anslutning till löppasset. Vila 30 sek mellan varje set.

Spänsthopp 3x8

Utfallssteg 3x15 med hopp,

Knäböj 3x20

Sitt-ups 3x15

Armhävningar 3x12 ( armbågarna nära kroppen)

Avsluta med Plankan så länge du orkar. ( Ta tid och spara den för att jämföra med andra pass)

Dag 2 ( t.ex fredag, tid ca 35 min)

Gympass, kom ihåg att vila ca 30-45 sek mellan varje set!

Hantelcurl 3x8

Tricepspress 3x8

Rygglyft 3x12

Squats med smittstång 3x12

Vadpress 3x12

Latsdrag 3x8

## Vecka 5

Dag 1 ( ex måndag, Tid ca 15 -20min) Gör detta pass i samband med löppasset. Som vanligt vila ca 30-45 sek mellan varje set.

Spänsthopp 3x12 i denna övning gäller det att skjuta iväg med vaderna, fokusera på att vaden "skickar" iväg kroppen uppåt eller framåt.

Långsamma knäböj 3x12 jobba långsamt upp och ned så att ovansidan av låret hela tiden är aktiv.

Långsamma armhävningar 3x9 , jobba långsamt upp och ned och se till att armbågarna är nära din kropp och att triceps-muskeln är aktiv genom hela övningen.

Cirkulära sitt-ups 3x12

Dag 2 ( ex söndag, tid 25 min)

Crosstrainer ; Kör ett randomprogram på 25 minuter, belastningens topp bör ligga på 6 om skalan maxar på 10.

# Vecka 6

Dag 1 ( ex måndag, tid ca 10-15 min) Gör passet i samband med löppasset. Försök köra hela passet igenom med så lite vila som möjligt, dvs din puls bör ligga i zonen 90% av din maxpuls under större delen av passet.

Upphopp 3x15, (vila typ 10 sek mellan varje set sedan kör igen)

Burpees 3x12 (vila typ 10 sek mellan varje set sedan kör igen)

Armhävningar med rull 3x12 ( gör en armhävning, rulla åt sidan gör en till, sedan rulla tillbaka gör en till osv, vila ca 10 sek mellan varje set, sedan kör igen)

Snabba sitt-ups. Gör så många du hinner på 30 sek, sedan vila ca 10 sek , sedan samma sak igen.

Bergsklättrare 3x12 ( så fort som möjligt under set, vila 10 sek, sedan samma igen)

Avsluta med Plankan så länge du orkar, ta tiden och spara och jämför.

Dag 2 ( t.ex onsdag, tid ca 35 min ) Gympass, vila ca 30-45 sek mellan varje set.

Bänkpress 3x10

Triceps press 3x10

Rygglyft 3x15

Benpress 3x12 (ovansida lår)

Vadpress 3x12 (baksida lår)

Hantelcurl 3x8

# Vecka 7

Dag1 (t.ex måndag, tid ca 15-20 min) Gör passet i samband med löppasset.  
Vila ca 30-45 sek mellan varje set.

Sitt-ups 3x17

Armhävningar 3x17

Utfallssteg 3x17

Knäböj 3x17

Upphopp 3x17

Vila sedan ca 2 minuter, och börja om från sitt-ups och gör hela programmet i gång till.

Dag 2 (t.ex onsdag tid ca 35-40 min ) Gympass , vila ca 30-45 sek mellan varje set.

Chins 3x6

Triceps-press 3x8

Rygglyft 3x12

Stående hantelpress ( axelträning) 3x8

Hantelcurl liggande på bänk 3x6

Squats med hantlar 3x6

Sido sitt-ups 3x12

# Vecka 8

Dag 1 (t.ex måndag, tid ca 15 min, gör detta pass i samband med löppasset)  
Vila ca 30 sek mellan varje set.

Burpees 3x10

Armhävning med klapp 3x8

Utfallssteg 3x17

Sitt-ups 3x20

Vila ca 2 minuter ,sedan börjar du om med Burpees och kör hela programmet en gång till.

Dag 2 ( t.ex onsdag, gympass tid ca 35-40 min)

Marklyft 3x8

Utfallssteg med hantlar 3x8

Vadpress med ett ben med hantel 3x15

Hängande benlyft 3x6

Sitt-ups på yogaboll 3x20

Bänkpress 3x10



