

Kom ihåg vilodagarna!
Alla de tre tränings-
programmen utmanar
din styrka och kondition.
Det är därför viktigt att
du ser till att ta en vilodag
efter varje träningspass.





Michelle Kristensen

I FORMs tränings- och kostexpert. Utbildad i idrott vid Århus universitet.

Tre toppenprogram för gymmet:

I toppform med **TRE GYMPASS I VECKAN**

Om du ger järnet i gymmet så räcker **mindre än tre timmars träning i veckan för att få dig i toppform**. I FORM ger dig tre svettiga program där du både går loss på konditionsmaskiner och stönar över tuffa styrkeövningar med och utan vikter.





Hårt och kort

Uppvärmning på crosstrainer, hårda intervall på löpband, 4 styrkeövningar för överkroppen – och sedan är du färdig för idag!

DITT 30-MINUTERS TRÄNINGSPASS

0-10

UPPVÄRMNING PÅ CROSSTRAINER

Så här gör du: Ställ in crosstrainern.

Du ska kunna träna utan att få mjölksyra i benen så du får inte ha för stor lutning eller för hög belastning.

Syfte: Att få igång kroppen i ett högt tempo så att den blir varm och klarar att träna hårt om en liten stund.

10-11

BYT MASKIN

11-25

INTERVALLTRÄNING PÅ LÖPBAND

Program: Fem tvåminutersintervall med en minuts paus efter varje intervall.

Så här gör du: Spring så snabbt du kan i två minuter med konstant fart. När dina två minuter är klara kan du vara andfådd och verkligen behöva din paus. Stå stilla och skaka loss kroppen i pausen eller gå i ett långsamt tempo. Det är viktigt att du får ner pulsen så mycket som möjligt innan du ska sätta fart igen.

Syfte: Att få dig i toppform och förbättra din kondition.

25-26

PAUS

26-30

STYRKETRÄNING FÖR ÖVERKROPP

Så här gör du: Gör så många repetitioner du kan av varje övning under 30 sekunder. Kör två omgångar och pressa dig stenhårt under alla de fyra minuterna.

Syfte: Att stärka kroppen, forma den och göra dig stark nog att kunna träna hårda intervallpass utan att få skador.

Övning 1 Row

Så här gör du: Stå med två tunga hantlar, luta överkroppen framåt och dra sedan upp hantlarna mot magen och sänk ner dem igen. Var noga med att hela tiden ha armbågarna nära kroppen så att du får som "kycklingvingar" bakåt när du gör övningen.



Övning 2 Push-ups

Så här gör du: Sätt händerna i golvet under axlarna och sätt knän eller fötter i golvet (beroende på hur stark du är). Böj armbågarna så att bröstet kommer närmare golvet och gå sedan upp på raka armar igen.



Övning 3 Diagonal magböjning

Så här gör du: Lagg dig på ryggen med raka ben och armarna över huvudet. Lyft nu överkroppen från golvet och låt växelvis motsatt arm/fot röra vid varandra. Återgå sakta till utsträckt position och upprepa sedan med motsatt arm/fot.



Övning 4 Planka med klapp på baken

Så här gör du: Stå i planka med raka armar. Lyft växelvis upp en hand och rör baken. Fokusera på att hålla höften stilla under hela övningen.





Mjölksyraträning

Roddmaskin, flera omgångar på löpbandet och 5 tuffa styrkeövningar! Programmet ger mjölksyra i ben och bak!



Övning 3 Planka med twist

Så här gör du: Stå i plankan med raka armar och lyft det ena knät till motsatt armbåge. Använd magmusklerna. Upprepa på motsatt sida.



Övning 1 Squat

Så här gör du: Stå med fötterna ungefär höftbrett isär. Böj på knäna så att baken kommer ner mot golvet. Håll kroppen rak. Skjut ifrån med hälarna och kom upp i stående igen.

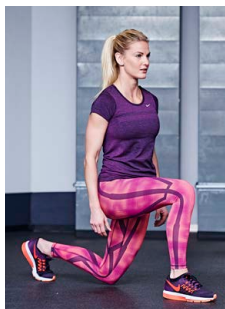


Övning 4 Planka med knälyft

Så här gör du: Stå på alla fyra (händer och knän). Kolla att händerna är rakt under axlarna. Lyft nu knäna från golvet och håll den positionen i 30 sekunder.

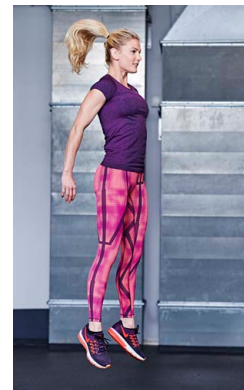
Övning 2 Utfall med frånskjut

Så här gör du: Stå med fötterna höftbrett isär. Ta ett steg fram med höger fot, kom upp på tå på vänsterfoten och böj knäna så att det bakre knät kommer närmare golvet. Skjut ifrån, kom upp i stående och upprepa på motsatt sida.



Övning 5 Jumpsquat

Så här gör du: Stå med fötterna ungefär höftbrett isär. Böj på knäna så att baken kommer ner mot golvet. Håll kroppen rak. Skjut ifrån med hälarna, dra tillbaka armarna och hoppa nu så högt upp i luften som du kan.



DITT 45-MINUTERS TRÄNINGSPASS

0-5

UPPVARMNING PÅ RODDMASKIN

Så här gör du: Ställ in roddmaskinen så att det inte är för stor belastning.

Syfte: Poängen är att du ska bli varm i kroppen och göra den redo för att träna hårt om en stund.

Det tränar du: Hela kroppen.

5-6

BYT MASKIN

6-24

KONDITIONSTRÄNING PÅ LÖPBAND OCH RODDMASKIN

► **Spring 1 kilometer på löpbandet** i högt tempo där du får upp pulsen så att du inte kan tala i långa meningar, men ändå har ork kvar och inte blir helt slut.

► **Ro 500 meter** så snabbt du kan.

Det ska vara tuff träning.

Pausa i 1 minut.

► **Spring 1 kilometer på löpbandet igen,** i samma tempo som innan.

► **Ro 500 meter** så snabbt du kan.

Det ska vara tuff träning.

Pausa i 1 minut.

Syfte: Att öka din kondition och sätta fart på din förbränning.

24-35

STYRKETRÄNING

Så här gör du: Gör så många repetitioner som möjligt av varje övning i 30 sekunder. Pausa i en minut efter de fem övningarna. Gör tre set. Pressa dig rejält hela tiden.

Syfte: Att stärka dina ben- och bålmskler och öka förbränningen. Genom att träna kroppens stora muskelgrupper som ben

och bak ökar du muskelmassan och förbättrar samtidigt din förbränning.

35-45

KONDITIONSTRÄNING PÅ LÖPBAND

Så här gör du: Spring 1,5 kilometer i en hastighet som inte får upp pulsen för högt. Du ska kunna svara i korta meningar om någon pratar med dig. Du kommer att tycka att det känns tungt för benen att springa nu, och det är helt normalt i slutet av ditt träningspass.

Syfte: Att träna både din kropp och hjärna till att kunna pressa sig själv, även om det är tufft. Under de här sista 10 minuterna utmanas din förmåga att hålla igång benen även om de är tunga och fulla av mjölksyra.

OBS! Om du inte kan springa så kan du ersätta löpbandet med en crosstrainer.



Styrka och uthållighet

Hård konditionsträning på spinningcykel och crosstrainer plus 8 övningar med tunga vikter gör dig stark, uthållig och bra på att pressa dig själv.

DITT 60-MINUTERS TRÄNINGSPASS

0-15

UPPVÄRMNING OCH KONDITIONS-TRÄNING PÅ TRÄNINGSCYKEL/SPINNINGCYKEL

Så här gör du: Börja cykla med lätt belastning i fem minuter. Öka sedan belastningen varannan minut så att pulsen ökar och du till sist känner att det är svårt att trampa runt. Det är viktigt att du inte tappar farten.

Syfte: Att öka din uthållighet och få varmt upp kroppen ordentligt.

15-35

KONDITIONSTRÄNING PÅ CROSSTRAINER

Så här gör du: Håll ett tempo med en belastning som är så stor att du kan köra i 20 minuter utan paus och ha en puls som är så hög att du bara kan tala i korta meningar.

Syfte: Att öka din uthållighet och förmåga att pressa dig själv.

35-36

PAUS

36-60

HÅRD STYRKETRÄNING

Så här gör du: Gör alltid övning A och B direkt efter varandra utan paus.

Pausa sedan i en halv minut och upprepa de två övningarna igen – totalt tre set. Pausa sedan i en minut och byt till följande två övningar.

Syfte: Att stärka hela kroppen. En stark kropp ökar förbränningen, tonar kroppen och minskar skaderisken.

OBS! Välj en vikt som är så tung att du precis klarar av att göra den sista repetitionen med en bra teknik.

Övning 1A

Squat med vikt

Så här gör du: Stå med fötterna höftbrett isär. Håll en tung vikt framför bröstet med båda händerna. Böj på knäna så att baken kommer ner mot golvet. Håll överkroppen rak hela tiden. Skjut ifrån med hälarna och kom upp till stående igen.

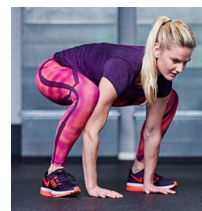
Antal: 12 stycken.



Övning 1B

Push-ups med hopp

Så här gör du: Stå i plankan med raka armar. Gör en push-up genom att böja på armbågarna så att bröstet kommer nära golvet. Kom sedan upp på raka armar igen. Skjut ifrån och hoppa framåt med fötterna som ska



landa utanför händerna. Hoppa sedan tillbaka till plankan och börja om från början.
Antal: 10 stycken.

Övning 2A

Utfall med vikt

Så här gör du: Stå med ena benet framför det andra med en tung vikt i varje hand. Böj knäna så att det bakre knät kommer nära golvet. Kom sedan tillbaka till utgångspositionen.

Antal: 12 stycken med varje ben.

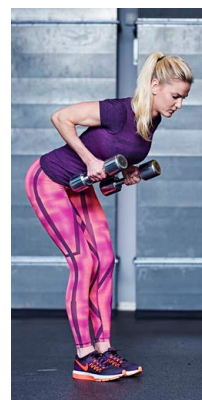


Övning 2B

Rodd

Så här gör du: Stå med två tunga hantlar, luta överkroppen framåt och dra nu upp hantlarna mot magen och ner igen. Se till att armbågarna är nära kroppen hela tiden och att du i princip får "kycklingvingar" bakåt när du gör övningen.

Antal: 12 stycken.





Övning 3A Russian twist med vikt

Så här gör du: Sitt på baken med en tung vikt i händerna. Lyft benen från golvet och för vikten från sida till sida. Var noga med att vrida med axlarna och att hela tiden titta på vikten. Det här gör susen för de sneda magmusklerna!

Antal: 12 stycken åt varje håll.



Övning 3B Benuttfall med vikt

Så här gör du: Ligg på ryggen med böjda ben och raka armar där du håller i en vikt. Flytta nu benen från sida till sida medan armarna förblir raka under hela övningen och inte rör sig alls.

Antal: 12 stycken.

Övning 4A Brygga med benlyft

Så här gör du: Ligg på ryggen med benen böjda och fötterna nära baken. Lyft höften och lyft sedan växelvis upp ett ben från golvet medan höften förblir stilla.

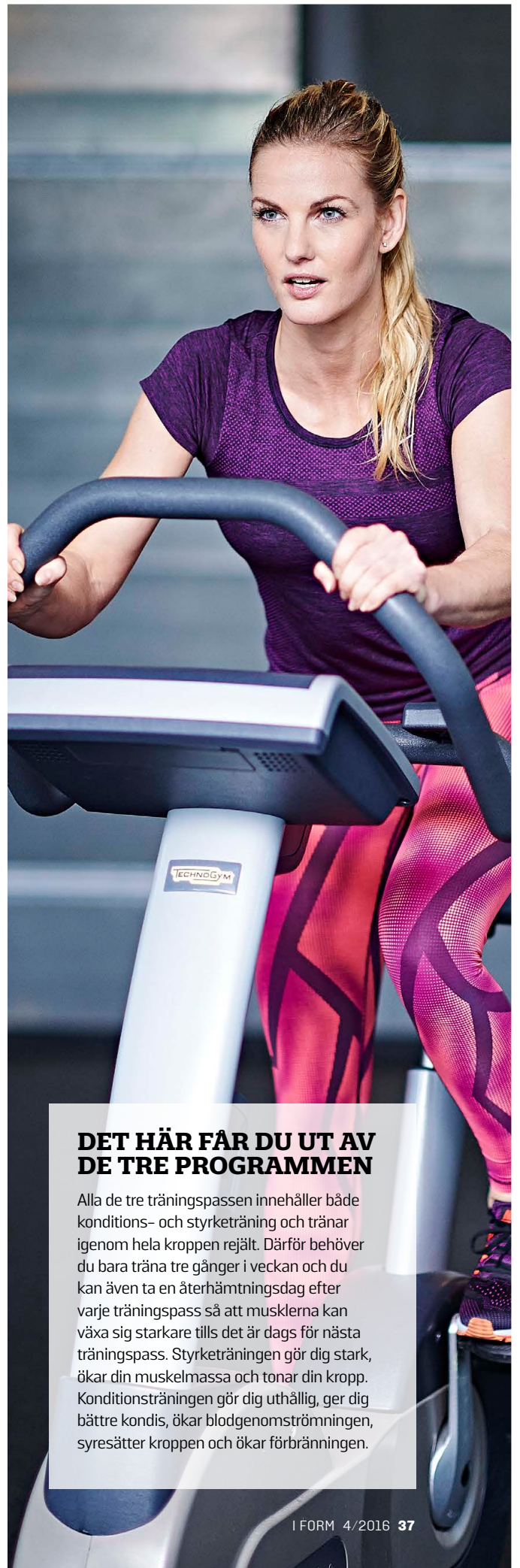
Antal: 12 stycken per ben.



Övning 4B Vanlig plank

Så här gör du: Ställ dig i plankan på tårna och armbågarna. Var noga med att armbågarna är rakt under axlarna.

Tid: Stå i 1 minut.



DET HÄR FÅR DU UT AV DE TRE PROGRAMMEN

Alla de tre träningspassen innehåller både konditions- och styrketräning och tränar igenom hela kroppen rejält. Därför behöver du bara träna tre gånger i veckan och du kan även ta en återhämtningsdag efter varje träningspass så att musklerna kan växa sig starkare tills det är dags för nästa träningspass. Styrketräningen gör dig stark, ökar din muskelmassa och tonar din kropp. Konditionsträningen gör dig uthållig, ger dig bättre kondis, ökar blodgenomströmningen, syresätter kroppen och ökar förbränningen.