



Träningsprofil – Mix och nybörjare

En mixad profil vad gäller muskler är precis det. Den har drag och benägenheter från båda de andra profilerna, sprint och uthållig. Det fungerar alltså utmärkt att alternera de andra profilernas upplägg. Här får du ytterligare ett annat alternativ på ett träningsupplägg för dig med en mixad profil.

Träningsupplägg styrka

Övning	Antal set	Antal rep	Vila mellan set
Benpress	3	15	90 s
Lårcurl (liggande)	3	12	90 s
Latsdrag (över huvudet)	3	15	90 s
Bröstpress	3	15	90 s
Biceps curls	3	12	90 s
Triceps pushdowns	3	12	90 s
Crunshes/situps	2	15	75 s
Plankan	2	90 s	30 s

För ytterligare beskrivning av varje enskild övning, vänligen gå in på hemsidan www.muscles.se/styrkeovningar. Där förklaras övningarna med tillhörande bild.

Träningsupplägg kondition och klasser

I princip så passar samtliga klasser bra. Allt ifrån styrka till dans eller aerobics.

Konditionsträning; variera gärna även ditt upplägg för konditionsträning. Ena gången kan du köra låg-intensiv jogging på 60-70% av din max-puls och nästa gång kan du köra intervaller på 85-95% av din max-puls.