



## Träningsprofil - Sprint och aktiv

### Träningsupplägg styrka

Övning	Antal set	Antal rep	Vila mellan set
Knäböj	4	6-8	75 s
Marklyft	4	6-8	75 s
Utfall	4	10/ben	75 s
Chins/pull ups	4	10-12	75 s
Hantelpress (lutande)	4	6-8	75 s
Sittande axelpress med hantlar	3	8	60 s
Biceps curls	3	8	60 s
Situps	4	12	30 s

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

### Träningsupplägg kondition och klasser

Exempel på klasser som passar bra är:

- Shape
- Cross training
- Box
- Crossfit (beroende på upplägg)
- Grit
- Core
- Yoga (för rörlighet)
- Pilates (för rörlighet)

Löpträning; försök att hålla dig till intervallträning där du ligger på 85-95% av din max-puls. Se till att få ordentlig vila mellan intervallerna, exempelvis 3-4 minuter på korta distanser såsom 100, 200, 300 och 400 meter.