



Träningsprofil - Sprint och medelaktiv

Träningsupplägg styrka

| Övning | Antal set | Antal rep | Vila mellan set |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------------|
| Knäböj | 3 | 6-8 | 90 s |
| Marklyft | 3 | 6-8 | 90 s |
| Utfall | 3 | 10/ben | 90 s |
| Latsdrag (över huvudet) | 3 | 10-12 | 90 s |
| Bänkprens | 3 | 6-8 | 90 s |
| Sittande axelprens med hantlar | 3 | 8 | 75 s |
| Biceps curls | 3 | 8 | 75 s |
| Situps | 3 | 12 | 45 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

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.