



Träningsprofil - Sprint och nybörjare

Träningsupplägg styrka

Övning	Antal set	Antal rep	Vila mellan set
Benpress (i maskin)	3	12	90 s
Lårcurl (liggande)	3	12	90 s
Latsdrag (över huvudet)	3	12	90 s
Bröstpress	3	12	90 s
Biceps curls	3	12	90 s
Triceps pushdowns (i maskin)	3	12	90 s
Crunshes/situps	2	15	75 s
Plankan	2	1 min/gång	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

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.