



Träningsprofil – Uthållig och medelaktiv

Träningsupplägg styrka

Övning	Antal set	Antal rep	Vila mellan set
Knäböj	3	12	75 s
Marklyft	3	12	75 s
Utfall	3	15/ben	75 s
Chins/pull ups	3	12	75 s
Hantelpress (med lutning)	3	12	75 s
Sittande axelpress med hantlar	2	15	60 s
Biceps curls	2	15	60 s
Situps	3	20	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:

- Bodypump
- Crossfit
- Spinning
- Tabata
- Cross training

Konditionsträning; vanlig konditionsträning i 60-70% av max-puls (jogging, skidor, cykling etc.) i 30-90 minuter. Intervallträning fungerar också bra.