



## Träningsprofil – Uthållig och aktiv

### Träningsupplägg styrka

Övning	Antal set	Antal rep	Vila mellan set
Knäböj	4	12	60 s
Marklyft	4	12	60 s
Utfall	4	15/ben	60 s
Chins/pull ups	4	12	60 s
Hantelpress (med lutning)	4	12	60 s
Sittande axelpress med hantlar	3	15	45 s
Biceps curls	3	15	45 s
Situps	4	20	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:

- 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.