



## Träningsprofil – Uthållig och nybörjare

### Träningsupplägg styrka

Övning	Antal set	Antal rep	Vila mellan set
Benpress (i maskin)	3	20	90 s
Lårcurl (liggande)	3	15	90 s
Latsdrag (över huvudet)	3	20	90 s
Bröstpress (hantlar)	3	20	90 s
Biceps curls	3	15	90 s
Triceps pushdowns (i maskin)	3	15	90 s
Crunches/Sit ups	2	20	75 s
Plankan	2	90 s	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.