

**HELTÄRLIGT**

TRÄNA MED JENNY FRANSSON

# TRÄNINGSPROGRAM VECKA 3

Nu går vi in i vecka 3, nu kommer nya övningar och nytt intervallpass.  
Kom ihåg att utmana dig själv på alla pass. Lycka till!

## MÅNDAG – STYRKETRÄNING

### Övning 1 – Höftlyft 3 x 20 st

Ligg på rygg med fötterna en liten bit från rumpan. Lyft upp höften så högt du kan och ner igen, upprepa 20ggr i 3 omgångar

Avancera: Gör det på ett ben med det andra benet i luften. Tänk på att ha höftbenen i höjd med varandra. Gör då 10st på varje ben i 3 omgångar



### Övning 2 – Magpendel 3 X 20 st

Ligg på rygg med fötterna nära rumpan. Lyft upp huvud och skulderblad och försök nå din högra häl med din höra hand, byt sedan och nå din vänstra häl med din vänstra hand. Upprepa 20ggr(10höger+10vänster) innan du lägger ner skuldrorna igen och vilar. Gör 3 omgångar.



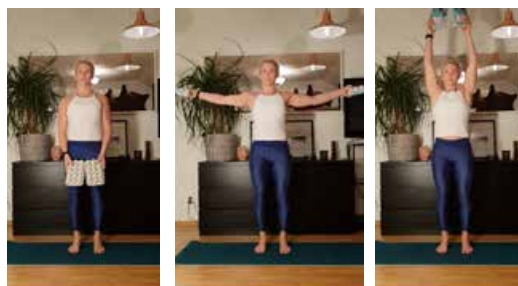
### Övning 3 – Fingerpromenad 3 x 10 st

Ligg på mage med händerna utsträckta framför huvudet. Gå upp på fingertopparna och titta mot dina händer, promenera nu med händerna åt högersida så långt du kan utan att flytta underkroppen. Promenera sedan tillbaka till mitten och vidare åt vänster sida. Upprepa 10ggr (5höger+5vänster) och gör 3 omgångar. Låt fötterna vara i golvet hela tiden.



## Övning 4 – Axelcirklar 3 x 10 st

Stå med fötterna höftbrett isär, ta en vikt i varje hand , räcker med något lätt (exempel en vattenflaska med vatten i). Lyft armarna åt sidan hela vägen upp tills de möts över huvudet och tillbaka ner så de möts nere igen. Upprepa 10ggr i 3 omgångar. Tänk på att kontrollera rörelsen på både upp och nervägen.



## Övning 5 – Enbens sidoböj 3 x 10 st

Stå med fötterna brett isär. Böj sedan på höger ben samtidigt som vänster ben är rakt. Försök hålla upp bröstet och blicken framåt. Byt sedan och böj vänster ben när höger är sträckt. 5st på varje ben i 3 omgångar.



## Övning 6 – Situps med kast 3 x 8 st

Ligg på mage med fötterna en bit från rumpan. Håll en vikt eller en boll i händerna. Dutta bollen i golvet bakom huvudet och gör sedan en situps upp och låt bollen följa med i rörelsen. När du är uppe i situpsen kastar du upp bollen en liten bit för att sedan fånga den och gå ner igen och dutta den bakom huvudet. Gör 8 st i 3 omgångar.



## Övning 7 – Bicepscurl 3 x 20 st

Fyll vattenflaskor med vatten, eller om du har en hantel hemma (jag använde två fulla äggpaket;) Stå med fötterna höftbrett isär, låt armarna hänga raka på sidan av kroppen och ta vikten i handen. Böj sedan armen så att vikten kommer upp till axeln och ner igen. Gör 10 st i 3 omgångar.



## Övning 8 – Planka knä till armbåge 3 x 10 st

Stå i armhävningställning, så du placerar händerna under axlarna och på tårna. Tänk på att inte svanka eller puta upp rumpan. För sedan höger knä till höger armbåge och sedan tillbaka bak för att byta till vänster sida. Försök att hålla höften rak och inte svaja med den åt sidan. Avsluta med 5 st spänsthopp där du hoppar det högsta du kan.



---

## TISDAG – KONDITION/INTERVALL

Försök få upp flåset ordentligt på intervallerna. Antingen löpning eller i någon form av konditionsmaskin. Detta passet kommer ta 40 minuter med uppvärmning och nedvarvning inräknat. Kör hårt!

- **Uppvärmning ca 5 min**
- **(Puls 2 minuter, vila 1 minut) \* 10**
- **Varva ner med lätt promenad ca 5 min**

---

## ONSDAG

Vila

---

# TORSDAG – STYRKE/ TABATA

20 sek arbete 10 sekunder vila upprepa 6 ggr på samma övning  
6 olika övningar

alltså sammanlagt 3 minuter per övning

Vila några minuter innan du kör nästa övning

Tips är att ladda ner en "tabata timer" på din telefon så behöver du inte hålla reda på tiden.

**1. Axelsving,** håll en vikt i händerna, böj lite lätt på benen, svinga vikten upp och ner framför kroppen.



**2. Dip+upp** på tå, håll en vikt i händerna, böj benen och doppa vikten i golvet för att sedan sträcka ut upp på tå och sträcka upp vikten över huvudet.



**3. Ryggresning,** liggandes på mage, låt fötterna vara i golvet sträck fram armarna när du ligger ner, när du går upp med bröstet böjer du armarna på sidan och sedan ner och tillbaka framför huvudet.



**4. Plankgång,** stå med fötterna höftbrett isär, böj dig fram och placera händerna på golvet så nära kroppen som möjligt. Stå still med fötterna när du börjar "vandrar" ut med händerna ut i armhävningställning, sedan tillbaka till fötterna.



**5. Utfallsteg** stå med fötterna höftbrett isär, kliv fram med en fot och böj samtidigt benet så de bakre knäet nästan tar i marken, stega sedan tillbaka upp så fötterna står bredvid varandra igen. Byt och stega med vartannat ben.



**6. Köttbulle+ pannkaka,** ligg på rygg utsträckt som ett kryss(pannkaka) Dra sedan benen till dig och koppla runt knäna(köttbulle) sedan tillbaka ut som ett kryss. Vill man ha lite tyngre så kan man stanna med fötter och händer några centimeter från golvet.



# FREDAG – KONDITION/DISTANS

Dagens pass ska vara lågintensivt, gärna en snabb promenad eller lätt jogg.(eller annan konditionsform, simning, rodd, crosstrainer, skidor etc.) Minst i 30 minuter, men har du tid över så får du gärna hålla på längre. Kanske orkar du mer än under v.1 och 2?

---

## LÖRDAG

Vila

---

## SÖNDAGSUTMANING 1

Veckans utmaning

### Hoppa din längd

lägg dig på golvet och markera hur lång du är, se sedan om du kan hoppa din längd från stillastående. Mät från fötter till utsträckta händer. Klarar du av att hoppa från stillastående ett jämfotahopp? Eller kanske behöver du ta lite sats.

Dela gärna med dig på instagram och tagga med #söndagsutmaning #heltärligt



**HELTÄRLIGT**