

**HELTÄRLIGT**

TRÄNA MED JENNY FRANSSON

# TRÄNINGSPROGRAM VECKA 5

Nu går vi in i fas 3 på denna 8 veckors period. Jag kommer avancera ett av styrkepassen då jag tror att du byggt upp en grundstyrka för att klara av det. Tips från mig är att stretcha några gånger i veckan för att hålla uppe rörligheten. Och glöm inte att äta näringsrik mat så du orkar.

Kom ihåg att du inte gör detta för att du "måste", utan för att du "vill"

## MÅNDAG – STYRKETRÄNING

Detta passet behöver du antingen ett par hala raggsockor eller två små handdukar. (funkar även med något annat som glider bra över golvet) alla övningar är det viktigt att fördela kroppsvikten så du har vikt både i den del som är på handduken och den del av kroppen som är på golvet. Gör 4 st av varje övning, och kör det minst 3 varv.

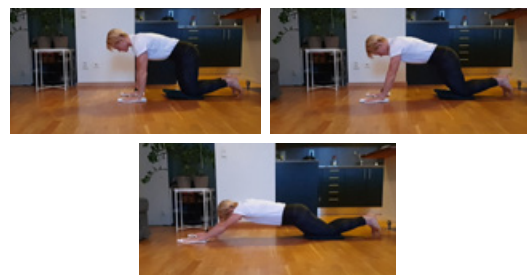
### Övning 1

Säll dig på knä på något mjukt(ex en kudde) placera armbågarna på varsin handduk, glid sedan med armbågarna fram så långt du klarar utan att falla ner med magen mot marken. Glid sedan tillbaka med armbågarna till knäna



### Övning 2

Stanna med knäna på kudden men placera nu handflatorna på handdukarna. Gör nu samma sak fast med sträckta armar. Så långt du orkar utan att falla ner, kom ihåg att suga in magen så du inte svankar.



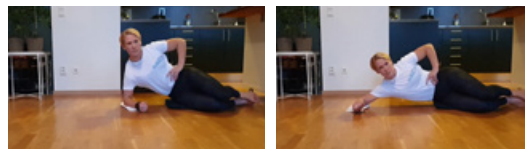
### Övning 3

Placera knäna på kudden, handflatorna på handdukarna. Nu glider du ut som ett X med händerna, så långt du orkar utan att falla ner och glid sedan tillbaka till knäna.



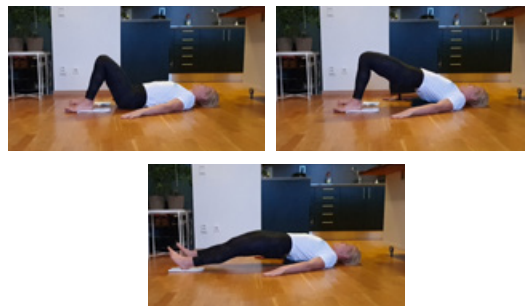
## Övning 4

Placera höger höft på kudden och höger armbåge på handduken, glid nu ut med armbågen åt sidan så långt du klarar och sedan tillbaka till ursprungsläget. Gör fyra på höger och 4 på vänster.



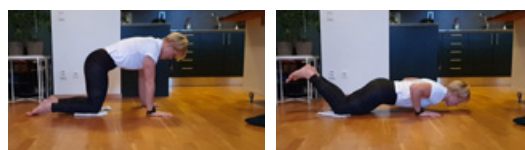
## Övning 5

Lägg dig på rygg med armarna på sidan om dig. Placera en fot på varje handduk med böjda ben en bit från rumpen. Lyft upp höften och glid sedan ut med fötterna tills de är raka men rumpen ska vara i luften hela tiden. Glid sedan tillbaka till startläget. Tänk på att hålla upp höften i hela glidmomentet.



## Övning 6

Ställ dig på alla fyra och placera knäna på handdukarna, glid sedan med knäna bakåt samtidigt som du gör en armhävning med armarna. Glid sedan tillbaka till alla fyra.



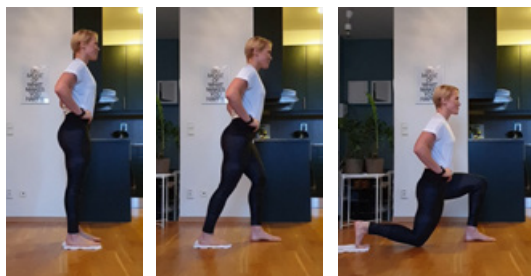
## Övning 7

Placera fötterna på handdukarna och händerna i marken framför fötterna. Glid nu ut med fötterna till en planka och glid sedan tillbaka med dem till fötterna.



## Övning 8

Ställ dig med en fot på en handduk, den andra på golvet. Glid nu bak med foten så du hamnar i ett utfall utan att knäet rör marken, glid sedan tillbaka med foten. Gör 4 på varje ben



## Övning 9

Ställ dig med en fot på handduken och en på golvet nära den andra foten, glid nu åt sidan med foten några decimeter, glid sedan tillbaka med foten. Försök stå lika mycket på båda fötterna hela tiden.



## Övning 10

Ställ en fot på handduken och den andra på golvet bredvid. Glid nu ut med foten åt sidan så det benet som står kvar böjer sig 90 grader. Glid sedan tillbaka till foten. Gör 4 på varje ben.



# TISDAG – KONDITION/INTERVALL CA 35 MINUTER

- Uppvärmning ca 5 min
- 20sek högre puls 40sek lägre puls upprepa 3 ggr innan du vilar 2 minuter
- Upprepa sedan 5 ggr.
- Nedvarvning ca 5 minuter

---

## ONSDAG

Vila

---

## TORSDAG – 500!!!

- 100 st Armhävningar
- 100 st Situps
- 100 st Knäböj
- 100st Ryggresningar
- 100st Burpee utan armhävning.

Du ska göra hundra av varje, men väljer själv i vilken ordning du vill göra. Tips är att ha ett papper och penna för att skriva upp hur många du gjort.

För dig som är lite tävlingsinriktad kanske du vill ta tid på hur länge det tar. Så har du en tid att utmana till nästa vecka.

## 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 till och med en timme.

---

## LÖRDAG

Vila

# SÖNDAGSUTMANING V. 5

Veckans utmaning

## Plankan

Hur länge klarar du att stå i plankan?

Placera armbågarna under axlarna på golvet, lägg handflatorna rakt fram och stå på tårna. Tänk på att du ska se ut som en "planka" (inte svanka, inte puta upp med rumpan)

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

**HELTÄRLIGT**