

## Träningsupplägg med kroppsviktsövningar

- 5st veckors träning att ta med digr!

### Att tänka på:

- ♥ Samtliga övningar kan utföras med endast kroppen som utrustning
- ♥ "Set" betyder omgångar och "Reps" betyder repetitioner per omgång
- ♥ Gör det som du känner för och som passar för dagen
- ♥ Se under passbeskrivningen vilken uppvärmning som tillhör (Uppvärmning 1-2)
- ♥ Du är grym!

Uppvärmning 1	Uppvärmning 2
20st Jumping jacks 20st Mountain climbers 10st Upphopp 5st Burpees	15st Knäböj 15st Tåhävningar 10st Upphopp

## Vecka 1

### Pass 1 - Överkropp

Uppvärmning 1

Armhävningar (på knä, lår eller på tå) 10 reps \* 3 set

Rygglyft 15 reps \* 3 set

Skuldernsänkningar från plankstående 10 reps \* 3 set

Semiplanka 15 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

### Pass 2 - Uthållighet

Gå en powerwalk i medelhögt tempo (flåsig) i 30 minuter

- Det här passet har jag gjort!

**Pass 3 - Underkropp**

Uppvärmning 2

Knäböj till tåhävning 15 reps \* 3 set

Utfallssteg 16 steg \* 3 set

Pulserande (halva) knäböj 15 reps \* 3 set

Jägarvila med vadpress 30 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

**Pass 4 - Rörlighet**

Uppvärmning 1

Knäböj med rotation 20 reps \* 2 set

Hög planka med rotation 20 reps \* 2 set

Knäböj med fingrar under tåspets 20 reps \* 2 set

Skuldersänkning 10 reps \* 2 set

- Det här passet har jag gjort!

---

**Vecka 2****Pass 1 - Plank it!**

Uppvärmning 2

Planka (på knä eller tå) 30 sek \* 4 set

Sidoplanka (på knä eller tå) 20 sek \* 4 set

Planka med armlyft & benlyft 30 sek \* 4 set

Planka med sidodipp 20 sek \* 4 set

- Det här passet har jag gjort!

**Pass 2 - Överkropp**

Uppvärmning 1

Dips på mark (eller mot stol/bänk) 12 reps \* 3 set

Negativa armhävningar (på knä, lår eller tå) 8 reps \* 3 set

Superwoman 12 reps \* 3 set

Walkout 8 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

### Pass 3 - Puls

Uppvärmning 2

Burpees, Höga knän, Mountain climber, Knäböjshopp

- 40 sekunders arbete / 20 sekunders vila \* 4 varv
- Det här passet har jag gjort!

### Pass 4 - Uthållighet

Gå en powerwalk i medelhögt tempo (flåsig) i 30 minuter

- Det här passet har jag gjort!
- 

## Vecka 3

### Pass 1 - Böjbonanza!

Uppvärmning 2

Knäböjsgång framåt 20 steg \* 3 set

Pulserande knäböj 20 reps \* 3 set

Knäböjsgång åt sidan 20 steg \* 4 steg

Knäböj med tåhävning 20 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

### Pass 2 - Uthållighet

Gå en powerwalk i medelhögt tempo (flåsig) i 30 minuter

- Det här passet har jag gjort!

### Pass 3 - Rörlighet

Uppvärmning 1

Knäböj med rotation 20 reps \* 2 set

Hög planka med rotation 20 reps \* 2 set

Knäböj med fingrar under tåspets 20 reps \* 2 set

Skuldersänkning 10 reps \* 2 set

- Det här passet har jag gjort!

### **Pass 4 - Överkropp**

Uppvärmning 1

Armhävningar (på knä, lår eller på tå) 10 reps \* 3 set

Rygglyft 15 reps \* 3 set

Skuldersänkningar från plankstående 10 reps \* 3 set

Semiplanka 15 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!
- 

## **Vecka 4**

### **Pass 1 - Puls**

Uppvärmning 1

Burpees, Höga knän, Mountain climber, Knäböjshopp

- 40 sekunders arbete / 20 sekunders vila \* 4 varv
- Det här passet har jag gjort!

### **Pass 2 - Uthållighet och rörlighet**

Gå en powerwalk i medelhögt tempo (flåsig) i 20 minuter

Knäböj med rotation 20 reps \* 2 set

Hög plank med rotation 20 reps \* 2 set

- Det här passet har jag gjort!

### **Pass 3 - Plank it!**

Uppvärmning 2

Planka (på knä eller tå) 30 sek \* 4 set

Sidoplanka (på knä eller tå) 20 sek \* 4 set

Planka med armlyft & benlyft 30 sek \* 4 set

Planka med sidodipp 20 sek \* 4 set

- Det här passet har jag gjort!

### **Pass 4 - Underkropp**

Uppvärmning 2

Knäböj till tåhävning 15 reps \* 3 set

Utfallssteg 16 steg \* 3 set

Pulserande (halva) knäböj 15 reps \* 3 set

Jägarvila med vadpress 30 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

---

## **Vecka 5**

### **Pass 1 - Puls**

Uppvärmning 2

Burpees, Höga knän, Mountain climber, Knäböjshopp

- 40 sekunders arbete / 20 sekunders vila \* 4 varv

- Det här passet har jag gjort!

### **Pass 2 - Överkropp**

Uppvärmning 1

Dips på mark (eller mot stol/bänk) 12 reps \* 3 set

Negativa armhävningar (på knä, lår eller tå) 8 reps \* 3 set

Superwoman 12 reps \* 3 set

Walkout 8 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

### **Pass 3 - Rörlighet**

Uppvärmning 1

Knäböj med rotation 20 reps \* 2 set

Hög planka med rotation 20 reps \* 2 set

Knäböj med fingrar under tåspets 20 reps \* 2 set

Skuldersänkning 10 reps \* 2 set

- Det här passet har jag gjort!

#### **Pass 4 - Underkropp**

Uppvärmning 2

Knäböj till tåhävning 15 reps \* 3 set

Utfallssteg 16 steg \* 3 set

Pulserande (halva) knäböj 15 reps \* 3 set

Jägarvila med vadpress 30 reps \* 3 set

- Det här passet har jag gjort!

**Mina anteckningar:**