

## Träningsprogram

<b>Upstart</b>	Nu väntar grym och enkel träning, som förhoppningsvis leder till både träningsvärk och träningsglädje! <b>LYCKA TILL!</b>
<b>Upplägg</b>	Veckans upplägg är ett förslag på hur du enkelt får med träningen under din vecka.
<b>Inriktning</b>	Träna Hemma / Utomhus.
<b>Redskap</b>	Egen kroppsvikt.
<b>Belastning</b>	Anpassa alltid belastningen efter hur många repetitioner som ska genomföras. Till exempel står det 12st reps, då ska belastning vara anpassad så att du orkar exakt 12st reps, varken mer eller mindre.
<b>Videoklipp</b>	Alla övningar har en unik instruktionsvideo som du hittar under video.
<b>Spara programmet</b>	För att alla länkar i programmet ska fungera optimalt så rekommenderar vi att du sparar filen i dokument på din telefon.
<b>Motivation</b>	Planera in veckans olika träningspass i din egna kalender. På så vis skapar du en rutin kring din träning och det kommer att leda till att din motivation alltid är på topp!

<b>Dela</b>	Vi vill mer än gärna följa din träning och utveckling! Tagga <b>#bbrosfit #member24</b>
<b>Extra hjälp?</b>	Behöver du skräddarsydd hjälp så rekommenderar vi att du bokar en kostnadsfri konsultation med en av våra personliga tränare. <b>Klicka här för att boka</b>
<b>Vad händer sen?</b>	Efter att du genomfört dina fyra kom igång veckor så är du 100% redo för nästa träningssteg! <b>Klicka här för att se förslag på nästa träningsprogram</b>

Veckans upplägg	
Måndag	Träna
Tisdag	Promenad
Onsdag	Träna
Torsdag	Promenad
Fredag	Träna
Lördag	Promenad
Söndag	Promenad



### Måndag

Övning	Video	Set/Rep	Vila
<b>1</b>	<b>3 varv av övningarna 1a-1c. Vila mellan varje varv.</b>		
1a	Utfall framåt	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	-
1b	Utfall i sidled	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	-
1c	Rotationskliv bakåt (ej hantel)	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	30s
<b>2</b>	<b>Arbeta i 20s / Vila i 10s. Kör 1 set per övning, 2 varv.</b>		
2a	Spiderman Push-Ups	<a href="#">Länk</a> 2 20s	10s
2b	Magliggandes Diagonallyft	<a href="#">Länk</a> 2 20s	10s
2c	Höga Knän (löpning på stället)	- 2 20s	10s
2d	Explosivt Höftlyft	<a href="#">Länk</a> 2 20s	10s
<b>3</b>	<b>5 varv av övningarna 3a-3c. Vila mellan varje varv.</b>		
3a	Planka med rotation & Armsträck	<a href="#">Länk</a> 5 6/6	-
3b	Dynamisk Sidoplanka	<a href="#">Länk</a> 5 6/6	-
3c	Tuck Ups	<a href="#">Länk</a> 5 12	30s

### Onsdag

Övning	Video	Set/Rep	Vila
<b>1</b>	<b>Löpning 30min. Var 5e min gör övningarna 1a-1c</b>		
1a	Knäböjshopp	<a href="#">Länk</a> 1 20	-
1b	Utfallssteg	<a href="#">Länk</a> 1 10/10	-
1c	Halva Burpees	<a href="#">Länk</a> 1 10	-
<b>2</b>	<b>Intervaller (så fort du bara kan)</b>		
2a	Löpning 100meter x 6	- 6 <sup>100m</sup>	20s
<b>3</b>	<b>5 varv av övningarna 3a-3c</b>		
3a	Situps	<a href="#">Länk</a> 5 15	-
3b	Hollow Rocks	<a href="#">Länk</a> 5 15	-
3c	Liggande Benlyft	<a href="#">Länk</a> 5 15	30s

### Fredag

Övning	Video	Set/Rep	Vila
<b>1</b>	<b>3 varv av övningarna 1a-1b. Vila mellan varje varv.</b>		
1a	Starthopp	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	-
1b	Bulgariska Speed Dots	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	30s
<b>2</b>	<b>3 varv av övningarna 2a-2b. Vila mellan varje varv.</b>		
2a	Draken Explosivt	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	-
2b	Korsade Utfallssteg Bakåt	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	30s
<b>3</b>	<b>3 varv av övningarna 3a-3b. Vila mellan varje varv.</b>		
3a	Dips Mot Bänk	<a href="#">Länk</a> 3 12	-
3b	Omvända Burpees	<a href="#">Länk</a> 3 6	30s
<b>4</b>	<b>3 varv av övningarna 4a-4b. Vila mellan varje varv.</b>		
4a	Push-Ups m. Olika Handpositioner	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	-
4b	Mountain Climbers	<a href="#">Länk</a> 3 12/12	30s
<b>5</b>	<b>3 varv av övningarna 5a-5b. Vila mellan varje varv.</b>		
5a	Rygglyft m. Ben & Armar	<a href="#">Länk</a> 3 6/6	-
5b	Arch Rocks	<a href="#">Länk</a> 3 12	30s