

Träningsprogram

Upstart	Nu väntar grym och enkel träning, som förhoppningsvis leder till både träningsvärk och träningsglädje! LYCKA TILL!
Upplägg	Veckans upplägg är ett förslag på hur du enkelt får med träningen under din vecka.
Inriktning	Träna Hemma.
Redskap	TRX-band, Hantlar, Gummiband, Pilatesboll.
Belastning	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.
Videoklipp	Alla övningar har en unik instruktionsvideo som du hittar under video.
Spara programmet	För att alla länkar i programmet ska fungera optimalt så rekommenderar vi att du sparar filen i dokument på din telefon.
Motivation	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!

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

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



Måndag

Övning	Video	Set/Rep	Vila
1	3 varv av övningarna 1a-1d. Vila mellan varje varv.		
1a	TRX Knäböj	Länk	3 12 -
1b	Pilates Höftlyft	Länk	3 12 -
1c	TRX Knäböjshopp	Länk	3 6 -
1d	Pilates Benindrag	Länk	3 6 30s
2	3 varv av övningarna 2a-2d. Vila mellan varje varv.		
2a	TRX Bröstpress	Länk	3 12 -
2b	TRX Låg Rodd	Länk	3 12 -
2c	TRX Pullover	Länk	3 6 -
2d	TRX Hög Rodd	Länk	3 6 30s
3	5 varv av övningarna 3a-3b. Vila mellan varje varv.		
3a	TRX Mountain Climbers	Länk	5 6/6 -
3b	TRX Pikar	Länk	5 6 30s

Onsdag

Övning	Video	Set/Rep	Vila
1	3 varv av övningarna 1a-1b. Vila mellan varje varv.		
1a	Hantel Goblet Squat	Länk	3 12 -
1b	Hantel Goblet Squat Jump	Länk	3 6 30s
2	3 varv av övningarna 2a-2b. Vila mellan varje varv.		
2a	TRX Face Pulls	Länk	3 12 -
2b	Gummiband Tear Apart	Länk	3 6 30s
3	Kör övningarna 3a-3d i följd efter varandra så fort du kan.		
3a	Hantel Stepback Deadlift	Länk	1 25/25 -
3b	Hantel Power Snatch	Länk	1 25/25 -
3c	Hantel Enarmsrodd	Länk	1 25/25 -
3d	Hantel Reacher Axelnivå	Länk	1 25/25 -
4	3 varv av övningarna 4a-4b. Vila mellan varje varv.		
4a	TRX Saw Crunch	Länk	3 12 -
4b	TRX Side Crunch	Länk	3 6/6 30s

Fredag

Övning	Video	Set/Rep	Vila
1	3 varv av övningarna 1a-1b. Vila mellan varje varv.		
1a	Hantel Splitsquat	Länk	3 6/6 -
1b	TRX Lunge Jumps	Länk	3 6/6 30s
2	3 varv av övningarna 2a-2b. Vila mellan varje varv.		
2a	Hantel power Clean + Jerk	Länk	3 6/6 -
2b	Hantel Sidoutfall m. reach OH	Länk	3 6/6 30s
3	3 varv av övningarna 3a-3b. Vila mellan varje varv.		
3a	TRX Bicepscurl	Länk	3 12 -
3b	TRX Tricepspress	Länk	3 12 30s
4	3 varv av övningarna 4a-4b. Vila mellan varje varv.		
4a	Push-Ups m. Olika Handpositioner	Länk	3 6/6 -
4b	Halva Burpees	Länk	3 6 30s
5	3 varv av övningarna 5a-5b. Vila mellan varje varv.		
5a	Hantel Rodd m. Balans	Länk	3 6/6 -
5b	Pilates Dead Bug	Länk	3 12 30s