

## SOMMARTRÄNING!!

### Ordlista:

*Amrap: As many rounds as possible, gör så många rundor av övningarna som du kan på den utsatta tiden.*

*Superset: Två övningar i följd efter varandra utan vila mellan, vila efter de två övningarna är utförda.*

### Anpassning på passen:

*De flesta passen kan utföras helt utan redskap, ett par av passen behövs ett gummiband. Är det så att man ej har ett gummiband hemma kan man byta ut övningen som kräver band till valfri annan övning. Har man redskap hemma kan man självklart lägga till det i alla övningar för att få en tyngre belastning och mer utmaning under passet.*

*Är någon övning för svår kan du välja en annan som du kan utföra bättre.*

*Valfri uppvärmning till varje pass*

**KÖR HÅRT!!!! 😊**

### **Pass 1:**

Amrap 30 min

200 m löpning (Alternativ 2 min höga knä)

10 armhävningar (Alternativ på knä, mot vägg)

20 knäböj

30 Utfall

40 Explosiva sit-ups

### **Övningsbeskrivning:**

**Armhävningar:** Från en plankposition, neutral rygg, böj armarna så att överkroppen nuddar marken, pressa sedan upp igen. Blir övningen för tung kan du köra på knä eller sätta händerna mot en bänk/vägg.

**Knäböj:** Stå med fötterna så det känns bekvämt, böj på benen och ställ dig sen upp igen.

**Utfall:** Stå med fötterna höftbrett isär, kliv sedan fram eller bak med ett ben, böj och kliv tillbaka till utgångsposition.

**Explosiva sit-ups:** Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i marken. Armarna startar över huvudet, skicka sedan fram dom för att få "hjälp" att sätta dig upp och försöka nudda fötterna. Hakan in mot bröstet genom hela rörelsen, låt axlarna komma i linje eller förbi höfterna för att jobba igenom rörelsen helt (när du sitter upp). Kan du ej utföra en situp räcker det med en vanlig crunch.

## Pass 2:

Tabata 30 min

20 sekunders jobb, 10 sekunders vila. 8 intervaller, 4/övning, alternera mellan övning 1 & 2.

Här kan du använda en timer för att ta tiden, eller spotifys egna låtar med tabata mix.

1. Jägarvila + Knäböj
2. Gående planka + Dips
3. Liggande pressar fram + rygglyft
4. Sneda utfall + Skaters
5. Cykla + Planka gå in
6. Burpees + Mountainclimbers

### Övningsbeskrivning:

**Jägarvila:** Stå med fötterna så det känns "bekvämt", sätt dig sedan ner på huk. Hela foten i golvet, bröstet upp och engagerad bål.

**Knäböj:** Stå med fötterna så det känns bekvämt, böj på benen och ställ dig sen upp igen.

**Gående planka:** Stå med händerna under axlarna och tårna i golvet. Kroppen ska vara i en helt rak position. Gå sedan ner med en arm i taget till armbågarna och ta dig upp igen. Tänk på att placera handen under axeln varje gång du ska ta dig upp, samt att trampa med varannan arm upp för att belasta båda armarna lika mycket. Är övningen för tung kan du komma ner på knä.

**Dips:** Placera händerna på en höjd, tex en stol, trappsteg, bänk, pall. Börja med fötterna placerade nära rumpan. Böj sedan armarna och tryck dig upp igen. Axlarna vill vi hålla ner från öronen och ha en stolt hållning. För att avancera övningen kan man sträcka på benen. Vill man göra övningen lättare kan man sitta på marken, händerna placerade bakom rumpan men fingrarna pekandes mot rumpan. Luta dig bak så att armarna böjs och sträck sedan på armarna igen.

**Liggande pressar fram:** Ligg på mage, blicken ner i marken. Res upp överkroppen ett par centimeter från marken genom att spänna sätet och spänna ryggmusklerna. Håll armarna vid sidan av kroppen med händerna i höjd med axlarna. För sedan armarna framåt tills dem är sträckta, och sedan tillbaka för att landa i utgångsläget. Rörelsen ska vara långsam. Hela tiden ska kroppen överkroppens hållas upp.

**Sneda utfall:** Stå med fötterna höftbrett isär, kliv sedan snett bak i ett utfall och sedan tillbaka till utgångsposition. Tänk på att gå djupt ner i rörelsen. (Har du problem med knäna är det enklare att utföra vanliga utfallsteg)

**Skaters:** Hoppa i sidled, landa på ett ben med lätt böjning i knäet, hoppa sedan till andra sidan och landa på andra benet med lätt böjning i knäet. Har du bra balans kan du försöka att bara ha ett ben i marken hela tiden, är balansen däremot sämre kan du sätta i andra benet i marken när du har hoppat för att samla balansen. Alternativ är att kliva i sidled.

**Cykla:** Ligg på rygg, neutralt bäcken och ryggsposition. För armbågen mot knäet i en sned crunch, sträck samtidigt ut det andra benet så långt du kan. Alternera sedan benen. Fötterna får aldrig nudda marken, skulderbladen upp från golvet.

**Planka gå in:** Stå i en plankposition, händerna under axlarna, neutral position i ryggen. Kliv sedan in med ett ben i taget så att knäna hamnar under höfterna, och kliv tillbaka ut. Ryggspositionen ska vara densamma genom hela övningen.

**Burpees:** Sätt händerna i marken, hoppa bak med benen och landa med hela kroppen i marken. Tryck dig sedan upp och hoppa in med fötterna till händerna, hoppa sedan upp i luften för att sen upprepa allt igen.

**Mountainclimbers:** Stå i en plank position, händerna under axlarna. "Jogga" sedan in med ett ben i taget, fötterna nära marken, knäna ska drivas in i riktning mot bröstet.

### Pass 3:

Superset 1, 4 set.

Split böj 10 reps/ben

Ufallshopp 20 reps

Superset 2, 4 set.

Enbens höftlyft 10 reps/ben

Höftlyfts kliv 10 kliv/ben

Superset 3, 4 set.

Gående planka 10 reps/arm

Shoulder taps 10 reps/arm

Superset 4, 4 set.

Crab walk 10 steg fram/10 steg bak

Omvänd Iron cross 15 reps (håll 2 sek i toppen)

Övningsbeskrivning:

**Split böj:** Stå med en fot fram och den andra snett bakom, hur mycket avstånd du kan ha mellan fötterna är beroende på hur bra din balans är. Vikten ska ligga i foten som är främst. Utför sedan en knäböj.

**Utfallshopp:** Hoppa och landa i ett utfall, med båda knäna böjda. Hoppa sedan upp från denna positionen, växla ben i luften så att det ben som tidigare landade bak nu är fram.

**Enbenshöftlyft:** Ligg på rygg, benen böjda och hela foten i marken. Lyft ena benet så att det är helt i lyften. Höfterna är raka och knäna parallella. Lyft sedan upp höften så högt du kan och sänk ner igen.

**Höftlyftskliv:** Ligg på rygg, båda fötterna i marken, böjda knän. Lyft upp höften så att endast skulderblad och fötter nuddar marken. Kliv sedan ut med ett ben i taget och sen in igen till utgångspositionen. Utför alla reps innan höften sänks ner i golvet.

**Gående planka:** Stå med händerna under axlarna och tårna i golvet. Kroppen ska vara i en helt rak position. Gå sedan ner med en arm i taget till armbågarna och ta dig upp igen. Tänk på att placera handen under axeln varje gå du ska ta dig upp, samt att trampa med varannan arm upp för att belasta båda armarna lika mycket. Är övningen för tung kan du komma ner på knä.

**Shouldertaps:** Stå i en planka med händerna under axlarna, neutral rygg och bäckenposition. Lyft sedan en hand och nudda motsatt axel. Rörelsen är långsam och kontrollerad. Försök håll höften still, är det svårt kan du bredda mellan fötterna eller komma ner på knä.

**Crab walk:** Sätta dig ner på marken med benen placerade framför dig, böjda knä och hela foten i marken. Placera händerna bakom dig. Lyft sedan upp höften från marken, ta ett steg fram med tex höger ben, kliv då även fram med höger hand. Ta dig sedan framåt på detta vis.

**Omvänt Iron Cross:** Lagg dig ner på rygg, men böjda ben och fötterna i marken. Sträck ut armarna så att överkroppen formar ett T. Pressa upp överkroppen en bit från marken genom att spänna armarna och pressa armarna ner i golvet. Håll 2 sekunder i toppläget och sänk sedan ner kroppen igen.

**Pass 4:**

500 m löpning (kan bytas ut mot 3 min höga knä)

50 Utfall (25/ben)

50 Bear Crawl

50 Sidoplanka med crunch(25/sida)

400 Löpning

40 Utfall (20/ben)

40 Bear Crawl

40 Sidoplanka med crunch (20/sida)

300 Löpning

30 Utfall (15/ben)

30 Bear Crawl

30 Sidoplanka med Crunch (15/sida)

200 Löpning

20 Utfall (10/ben)

20 Bear Crawl

20 Sidoplanka med crunch (10/sida)

100 Löpning

10 Utfall (5/ben)

10 Bear Crawl

10 Sidoplanka med crunch (5/sida)

Övningsbeskrivning:

**Utfall:** Stå med fötterna höftbrett isär, kliv sedan fram eller bak med ett ben, böj och kliv tillbaka till utgångsposition.

**Bear Crawl:** Börja med att så med händerna i marken och knäna under höften med tårna i marken. Lyft sedan upp knäna, ryggen i en neutral position. Kryp sedan framåt utan att knäna nuddar marken.

**Sidoplanka med crunch:** Stå med armbågen i marken, armbågen ska vara i linje med axeln. Raka ben. Lyft sedan knäet upp mot bröstet samtidigt som du utför en crunch i sidan där armbågen förs i riktning mot knäet. Alternativ är att det undre benet som är i marken är böjt och knäet tar stöd i marken.



## Pass 5:

Superset 1, 4 rundor

Knästående till jägarvila 20 kliv (10/ben)

Knäböjshopp 20 reps

Superset 2, 4 rundor

Push ups 10

Sidolyft 15

Superset 3, 4 rundor

Rygglyft 15

Bird dog 20

Superset 4, 4 rundor

Burpees 10

Planka hopp in 10

Övningsbeskrivning:

**Knästående till jägarvila:** Stå på knä, kliv sedan upp med ett ben i taget så att du hamnar i en jägarvila, kliv sedan ner på knä igen. Var noga med att alternera mellan benen så att båda ben får starta rörelsen.

**Knäböjshopp:** Gör en knäböj, hoppa sedan upp i luften och landa i en knäböj igen.

**Armhävningar:** Från en plankposition, neutral rygg, böj armarna så att överkroppen nuddar marken, pressa sedan upp igen. Blir övningen för tung kan du köra på knä eller sätta händerna mot en bänk/vägg.

**Sidolyft:** Stå upprätt, håll en vattenflaska/bok/tyngd i varje hand. Lyft händerna ut från kroppen och sänk ner igen.

**Rygglyft:** Ligg på mage, blicken ner i marken, armarna sträckta upp över huvudet. Lyft sedan armar, överkropp och ben genom att spänna sätet och ryggen. Sänk ner mot golvet igen och upprepa rörelsen.

**Bird dog:** Stå på marken med händerna under axlarna och knäna under höften. Neutral position i rygg och bäcken. Lyft sedan upp en arm så den är i linje med örat, lyft och stäck motsatt ben. Engagera bålen ordentligt för att få balans och stabilitet i kroppen. Sänk ner både arm och ben för att sedan lyfta andra armen och benet.

**Burpees:** Sätt händerna i marken, hoppa bak med benen och landa med hela kroppen i marken. Tryck dig sedan upp och hoppa in med fötterna till händerna, hoppa sedan upp i luften för att sen upprepa allt igen.

**Planka hopp in:** Stå i en plankposition med händerna under axlarna och tårna i marken. Hoppa sedan in med båda fötterna samtidigt så att knäna hamnar under höften. Hoppa sedan ut igen.

## Pass 6

### Kortleken!

Blanda alla korten noga, dra sedan ett kort ur leken. Valören visar vilken övning du ska göra och antalet visar hur många repetitioner du ska göra.

Hjärter: Burpees

Klöver: Planka med shoulder taps

Ruter: Utfallshopp

Spader: Cykla

### Övningsbeskrivning:

**Burpees:** Sätt händerna i marken, hoppa bak med benen och landa med hela kroppen i marken. Tryck dig sedan upp och hoppa in med fötterna till händerna, hoppa sedan upp i luften för att sen upprepa allt igen.

**Planka med shoulder taps:** Stå i planka med händerna under axlarna och tårna i marken. Neutral rygg + bäckenposition. Lyft sedan ena handen och toucha motsatt axel för att sedan sätta ner handen på marken igen. Höften ska vara så stilla som möjligt. Vickar du på höften kan du prova att bredda mellan fötterna och sätta knäna i marken.

**Utfallshopp:** Hoppa och landa i ett utfall, med båda knäna böjda. Hoppa sedan upp från denna position, växla ben i luften så att det ben som tidigare landade bak nu är fram.

**Cykla:** Ligg på rygg, neutralt bäcken och ryggsposition. För armbågen mot knäet i en sned crunch, sträck samtidigt ut det andra benet så långt du kan. Alternera sedan benen. Fötterna får aldrig nudda marken, skulderbladen upp från golvet.

## Pass 7

Amrap 30 min

Utfallshopp med knädrag på höjd 10 reps/ben

Push-up med snett hopp in 5 reps/sida (10 push-ups totalt)

Explosiva sit-ups 15

Powerburpee 15

Golv till tak 15

Övningsbeskrivning:

**Utfallshopp med knädrag på höjd:** Stå med ena foten uppe på en liten höjd, likt ett trappsteg. Andra foten nere på marken. Böj sedan i båda knäna, tryck dig upp på höjden med den främre foten samtidigt som du drar upp det bakre benet (böjt). Utför sedan ett litet hopp och landa sedan i samma utfallsposition som du startade i.

**Push-up med snett hopp in:** Gör en armhävning, hoppa sedan in med båda benen samtidigt i riktning mot den ena armbågen, hoppa sedan tillbaka till din utgångsposition. Gör en armhävning på nytt och hoppa in med knäna mot andra armbågen.

**Explosiva sit-ups:** Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i marken. Armarna startar över huvudet, skicka sedan fram dom för att få "hjälp" att sätta dig upp och försöka nudda fötterna. Hakan in mot bröstet genom hela rörelsen, låt axlarna komma i linje eller förbi höfterna för att jobba igenom rörelsen helt (när du sitter upp). Kan du ej utföra en situp räcker det med en vanlig crunch.

**Powerburpee:** Övningen startar i en plank position, hoppa sedan in med fötterna till händerna, res upp överkroppen så att du landar i en jägarvila, sätt i händerna i marken igen och hoppa bak med fötterna så att du åter landar i din plank position.

**Golv till tak:** Stå upprätt, böj dig sedan framåt och nudda golvet för att sen resa på kroppen och sträcka upp händerna i luften. Ha gärna en tyngd i händerna, tex en ryggsäck med böcker i, vattenflaska fylld med vatten eller liknande.

## Pass 8.

Superset 1, 4 rundor

Grodhopp 10

Sneda utfall 10/ben

Superset 2, 4 rundor

Häl upphöjda höftlyft 15

Utfall 10/ben

Superset 3, 4 rundor

Top down front raise 10 reps/arm

Gående planka 10 reps/arm

Superset 4, 4 rundor

Rodd med gummiband 15 reps

Pull Aparts 12 rep

Övningsbeskrivning:

**Grodhopp:** Böj på benen, som en knäböj, hoppa sedan fram och landa i en knäböj. Upprepa

**Sneda utfall:** Stå med fötterna höftbrett isär, kliv sedan snett bak i ett utfall och sedan tillbaka till utgångsposition. Tänk på att gå djupt ner i rörelsen. (Har du problem med knäna är det enklare att utföra vanliga utfallsteg)

**Häl upphöjda höftlyft:** Ligg på rygg, fötterna uppe på en höjd (hur högt väljer du själv). Lyft sedan upp höften, engagera bålen och spänn sätet. Sänk sedan ner höften igen.

**Utfall:** Stå med fötterna höftbrett isär, kliv sedan fram eller bak med ett ben, böj och kliv tillbaka till utgångsposition.

**Top down front raise:** Stå rätt upp, armarna utsträckta framför dig men handflatorna ner mot golvet. Sänk sedan ner en arm och dra sedan upp den igen. Alternera sedan arm.

**Gående planka:** Stå med händerna under axlarna och tårna i golvet. Kroppen ska vara i en helt rak position. Gå sedan ner med en arm i taget till armbågarna och ta dig upp igen. Tänk på att placera handen under axeln varje gå du ska ta dig upp, samt att trampa med varannan arm upp för att belasta båda armarna lika mycket. Är övningen för tung kan du komma ner på knä.

**Rodd med gummiband:** Sitt ner på marken, fäst gummibandet runt fötterna, dra sedan bandet mot dig med armbågarna in till sidorna av kroppen. Stolt hållning genom hela rörelsen.

**Pull Apart:** Stå rätt upp, armarna utsträckta framför kroppen med bandet i händerna. Dra sedan isär bandet, fortfarande med raka armar. Är det för tungt håll längre ut i kanterna på bandet.

## Pass 9

Utför först 40 reps av varje övning, spring sedan en sträcka på ca 200m. Gör sedan 30 reps av varje övning, spring sedan en sträcka på ca 200 m. Fortsätt sedan likadant med 20 reps och 10 reps.

40-30-20-10

Good mornings med band

Knäböj

Sittande axelpressar med band

Rodd med band

Liggande benlyft

Övningsbeskrivning:

**Goodmornings med band:** Stå med fötterna i gummibandet, lägg avdra delen av gummibandet om nacken. Utför sedan en höftfällning, där du skjuter rumpan långt bak. Stolt hållning och engagerad bål. Res dig sedan upp igen till utgångspositionen. Detta bör kännas i baksida lår + säte.

**Knäböj:** Stå med fötterna så det känns bekvämt, böj på benen och ställ dig sen upp igen.

**Sittande axelpressar med band:** Sitt på marken med bandet liggandes under rumpan/låren. Armarna ut till sidorna av kroppen, med bandet i händerna. Pressa upp i lyften tills armarna är raka och kom sedan ner med armarna igen till utgångsposition.

Är det svårt att sitta på bandet kan du sitta på marken och fästa bandet framför dig. Håll armarna i samma position och pressa fram. Här får du hålla emot mer med ryggen och bålen.

**Rodd med gummiband:** Sitt ner på marken, fäst gummibandet runt fötterna, dra sedan bandet mot dig med armbågarna in till sidorna av kroppen. Stolt hållning genom hela rörelsen.

**Liggande benlyft:** Ligg på rygg, benen uppsträckta i luften. Fäll sedan ner benen mot marken och vänd upp igen när du inte längre kan hålla emot med bålen. Fötterna får inte nudda marken. Håll en neutral ryggposition.

Är övningen för tung kan du hålla benen böjda.

## Pass 10:

Amrap 30 min

Shuttle runs 10st ca 15 meter

Sneda utfall 16 reps

Bear crawl 10 steg fram, 10 steg tillbaka

Knäböjs hopp 15

Armhävningar 15

Ägget 2 varv (1 år varje håll)

Övningsbeskrivning:

**Shuttle runs:** spring fram 15 meter (här har du gjort 1), vänd sedan och spring tillbaka samma sträcka på 15 m. upprepa tills du gjort 10 st.

**Sneda utfall:** Stå med fötterna höftbrett isär, kliv sedan snett bak i ett utfall och sedan tillbaka till utgångsposition. Tänk på att gå djupt ner i rörelsen. (Har du problem med knäna är det enklare att utföra vanliga utfallsteg)

**Bear Crawl:** Börja med att stå med händerna i marken och knäna under höften med tårna i marken. Lyft sedan upp knäna, ryggen i en neutral position. Kryp sedan framåt utan att knäna nuddar marken.

**Knäböjs hopp:** Gör en knäböj, hoppa sedan upp i luften och landa i en knäböj igen.

**Armhävningar:** Från en plankposition, neutral rygg, böj armarna så att överkroppen nuddar marken, pressa sedan upp igen. Blir övningen för tung kan du köra på knä eller sätta händerna mot en bänk/vägg.

**Ägget:** Ligg på rygg med benen upp i luften, knäna böjda. Förflytta sedan höften i sidled för att sedan flytta överkroppen i samma riktning. På detta vis ska du kunna ta dig runt ett varv. Händerna och fötterna får inte nudda marken, hakan hålls in mot bröstet hela tiden.