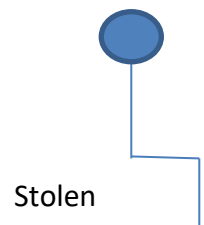
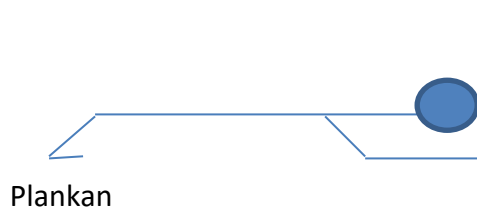


TRÄNINGSPASS FÖR MONTÉRYTTARE

Detta träningspass är framtaget i samarbete med Peter Jarvén. Tanken är att det ska vara enkelt och tillgängligt för alla. Man kan anpassa träningen efter sin nivå och förmåga!

Träningsprogram: Tid: ca.20-30 min. 2 ggr/v

1. **Uppvärmning** (10 min.) Hopprep, motionscykel eller liknande.
2. **Benlyft:** (10 st vila 30 sek. x 3 rep.) Ligg på rygg med raka ben. Lyft benen mot huvudet tills rumpan lyfter lite från golvet. Sänk tillbaka benen mot golvet tills du nästan når golvet. Repetera.
3. **Armhävningar:** (15st vila 15 sek. x 3 rep.) Klarar man inte vanliga från början kan man göra från knä läge. Tänk på att variera bredden mellan armarna, på så vis får du med både utsidan, insidan och axlarna.
4. **Situps:** (20 st vila 15 sek x 3 rep.) variera raka med sneda så får du med hela magen.
5. **Avsluta** med att utmana dig själv i **Plankan** (tårna och underarmarna i golvet se nedan.) och i **Stolen** (ställ dig mot en vägg och kasa sedan ner till "stols läge". Se nedan) Utmana dig varje gång med att höja ytterligare 1 sek. eller mer.....



Övrig träning: En gång i veckan ex. simma bröstsim i 45 min eller cykla på testcykel 20 min vila i 5 min x 3 rep.

Stretcha: Det är viktigt att stretcha efter ett träningspass. Glöm inte Vader, höfter, rumpan och armarna. (ca.20 sek/övning) Ett tips är att även stretcha mellan värming och lopp!

Tips: Skaffa en större klocka som har sekundvisare och ha den framför dig som sparring när du tränar.