

# Hej där,

Är du sugen på att börja träna men vet inte riktigt vilka av alla olika övningar du ska börja med? Här har jag satt ihop ett träningschema som du kan använda dig av som löper under 4 veckor. Detta schema kan du såklart använda längre än så.

## Varför träning?

Att träna är fantastiskt! Det ger dig inte bara en starkare och friskare kropp, utan det lyfter också ditt humör och ger dig en riktig energikick. När du rör på dig frigörs endorfiner, kroppens egna glädjehormoner, vilket gör att du känner dig på topp.

Dessutom får du bättre sömn och en chans att varva ner från dagens stress. Träning är också en perfekt möjlighet att träffa nya människor och skapa härliga sociala stunder. Så på med träningskläderna och låt dig inspireras av allt det positiva träning kan ge – du kommer att tacka dig

Lycka till! /Mimmi

8–10 reps 4 set 60sek vila. Med vikt så du orkar 8–10 reps  
Uppvärmning och nedvarvning inför/efter pass. 10 minuter på  
cykel/roddmaskin. Lätt flås.

## Pass 1 Överkropp

Sittanderodd

Hantelrodd

Militärpress – skivstång ej maskin

Sidolyfthantel

## Pass 2 Underkropp

Knäböj

Rumänskt marklyft

Utfall med hantlar

Goblet squat

## Pass 3 Helkropp

Toe touch med vikt

Burpees 8x4, 30sek vila

Push-ups 8x4, 30sek vila

**Vecka 2 öka vikterna**

## Vikter v1/v2

--	--

8 reps 4 set 60sek vila. Öka i vikt så du orkar max 8 reps  
Uppvärmning och nedvarvning inför/efter pass. 10 minuter på  
cykel/roddmaskin. Lätt flås.

## Pass 1 Överkropp

Sittanderodd

Hantelrodd

Militärpress - skivstång ej maskin.

Sidolyfthantel

## Pass 2 Underkropp

Knäböj

Rumänskt marklyft

Utfall med hantlar (2set/ben)

Goblet squat

## Pass 3 Helkropp

Toe touch med vikt

Burpees 10x4, 30sek vila

Push-ups 10x4, 30sek vila

**Vecka 4 öka vikterna**

## Vikter v1/v2

--	--