

Sommardealen – 4-veckors träningsschema

Det här träningsschemat är designat för att ge dig en starkare kropp inför sommaren – oavsett om du tränar hemma eller på gym.

Fokus ligger på att bygga styrka, förbättra kondition och ge dig den energi du behöver för att må bra hela sommaren.

Det är ett balanserat schema med övningar som engagerar hela kroppen, men med extra fokus på ben, rumpa och core.

Kosten spelar en avgörande roll när du vill få ut så mycket som möjligt av din träning – särskilt i en period som *Sommardealen*, där fokus ligger på att bygga styrka, forma kroppen och känna dig starkare för varje vecka. Det är lätt att lägga all energi på träningspassen, men det är mellan passen som kroppen återhämtar sig, bygger muskler och utvecklas – och då är kosten din viktigaste partner.

För dig som är överviktsopererad är detta extra viktigt. Kroppen har andra förutsättningar och behöver rätt stöd i form av näringstäta måltider, regelbundna mellanmål och ett tydligt fokus på protein, vätska och energi för att orka träna, återhämta sig och må bra i vardagen.

Många glömmer att det inte är själva träningen som bygger kroppen – det är vilan och återhämtningen, där maten ger kroppen de byggstenar den behöver. Utan tillräcklig energi och näring blir det svårt att orka prestera, återhämta sig eller bygga upp muskler. *Här kan kostschemat "+1år", anpassad för just dig som är viktopererad, göra hela skillnaden. Vill du hellre ha stöd med kosten, kan du köpa till kostrådgivning som löper över 3 månader.* www.minandrachans.se

Med rätt upplägg i både träning och kost har du chansen att känna dig starkare, piggare och mer i balans – inte bara under de fyra veckorna av Sommardealen, utan som en hållbar livsstil framåt. Träningen är starten, men kosten är bränslet och återhämtningen är nyckeln. Tillsammans skapar de resultaten du längtar efter – inifrån och ut.

Vecka 1-2: Bygg grunden

Fokusera på att bygga upp styrka och uthållighet genom att träna 4 gånger i veckan. Målet är att känna dig bekväm med övningarna och börja utmana kroppen lite mer.

Måndag – Ben & Rumpa:

1. Knäböj – 3 set x 12-15 reps
2. Utfall (med eller utan vikter) – 3 set x 12 reps per ben
3. Höftlyft – 3 set x 15 reps
4. Glute bridge walkouts – 3 set x 10 reps
5. Sidoplanka – 3 set x 30 sekunder per sida

Tisdag – Kondition & Core:

1. 20 min intervallträning (springa, cykla eller rodd)
2. Russian twists – 3 set x 20 reps
3. Plankan – 3 set x 30 sekunder
4. Mountain climbers – 3 set x 30 sekunder
5. Leg raises – 3 set x 15 reps

Torsdag – Överkropp & Core:

1. Armhävningar – 3 set x 10-15 reps
2. Dips – 3 set x 8-12 reps
3. Latsdrag (eller roddmaskin om på gym) – 3 set x 12 reps
4. Crunches – 3 set x 20 reps
5. Benlyft – 3 set x 15 reps

Fredag – Ben & Rumpa:

1. Bulgarian split squats – 3 set x 12 reps per ben
2. Sumomarklyft – 3 set x 12 reps
3. Enbenshöftlyft – 3 set x 12 reps per ben
4. Lateral leg raises – 3 set x 15 reps per sida
5. Plankan med benlyft – 3 set x 30 sekunder per sida

Vecka 3-4: Höj intensiteten

Nu är det dags att ta träningen ett steg längre. Här fokuserar vi på att öka vikterna och/eller intensiteten på övningarna. Försök att utmana dig själv så mycket som möjligt, samtidigt som du bibehåller god form.

Måndag – Ben & Rumpa:

1. Knäböj med vikt – 4 set x 10 reps
2. Utfall med hantlar – 4 set x 10-12 reps per ben
3. Hip thrust (med vikt om möjligt) – 4 set x 12 reps
4. Glute bridge med en fot – 4 set x 10 reps per ben
5. Sidoplanka med benlyft – 4 set x 30 sekunder per sida

Tisdag – Kondition & Core:

1. 30 min intervallträning (alternativt hopp/jogging/sprint)
2. Russian twists med vikt – 3 set x 20 reps
3. Plankan med rodd (om möjligt) – 3 set x 30 sekunder
4. Box jumps – 3 set x 12 reps
5. Mountain climbers – 3 set x 45 sekunder

Torsdag – Överkropp & Core:

1. Armhävningar (med händer på upphöjning för mer intensitet) – 4 set x 12-15 reps
2. Dips med vikt – 4 set x 8-10 reps
3. Latsdrag (eller roddmaskin på gym) – 4 set x 12 reps
4. Crunches med vikt – 4 set x 20 reps
5. Plankan med axelklapp – 3 set x 30 sekunder per sida

Fredag – Ben & Rumpa:

1. Bulgarian split squats med vikt – 4 set x 10 reps per ben
2. Sumomarklyft – 4 set x 12 reps
3. Enbenshöftlyft med vikt – 4 set x 12 reps per ben
4. Lateral leg raises med gummiband – 4 set x 15 reps per sida
5. Plankan med benlyft – 3 set x 45 sekunder per sida

Tips för bästa resultat:

- **Progression:** Försök att öka vikterna eller antalet repetitioner varje vecka. Detta hjälper dig att bygga styrka och få bättre resultat.
- **Återhämtning:** Se till att få tillräckligt med vila mellan passen, särskilt för de muskelgrupper du tränar.
- **Kost:** Komplettera din träning med näringsrik kost som stöder din muskelbyggnad och återhämtning.

Lycka till med Sommardealen!