



Mål: Bygga starka, formade lår och rumpa

Tid: 3 pass/vecka

Plats: Gym

Fokus: Styrka & muskelkontakt i underkroppen

Utrustning: Skivstång, hantlar, kabelmaskin, bänk, gummiband (valfritt)



Schema per vecka:



Passupplägg:

- Pass 1: Fokus på styrka & basövningar
- Pass 2: Fokus på volym & kontakt
- Pass 3: Glute burn & isolationsfokus

Att träna rumpa och lår handlar om så mycket mer än bara utseende – det handlar om att bygga en stark och funktionell kropp som klarar av vardagens alla rörelser. Forskningen visar att starka benmuskler är grundläggande för hur vi rör oss, från att lyfta och gå uppför trappor till att stå stabilt och balansera. När du tränar rumpa och lår bygger du en starkare kropp som gör de små och stora sakerna i livet enklare.

En stark rumpa och lårmuskulatur ger också bättre hållning och stabilitet, vilket gör att du kan röra dig mer fritt och utan smärta. Genom att stärka dessa muskler minskar du risken för skador, särskilt i knän och höfter, och får bättre kontroll över din kropp. Det innebär att du kan röra dig med mer självförtroende, oavsett om du tränar eller bara tar dig igenom din dag.

Dessutom förbättrar träningen av lår och rumpa din prestationsförmåga i både träning och sport. Starka ben och höfter gör att du kan lyfta tyngre, hoppa högre och springa snabbare – vilket gör att du får mer ut av varje träningspass. Och om du tränar regelbundet, blir också balansen och koordinationen bättre, vilket gör att du känner dig tryggare och mer kapabel i allt du gör.

Sammanfattningsvis handlar träning av rumpa och lår inte bara om att bygga muskler – det handlar om att skapa en kropp som är stark, stabil och redo för att möta utmaningar både i träning och i vardagen.



VECKA 1

Pass 1 – Styrka & bas

- Knäböj (skivstång): 4 x 8
- Hip thrust (skivstång): 4 x 10
- Utfall med hantlar: 3 x 12/ben
- Sittande benpress: 3 x 10
- Raka marklyft (hantlar): 3 x 12

Pass 2 – Kontakt & volym

- Bulgarian split squat: 3 x 10/ben
- Glute bridge (kabelmaskin eller vikt): 4 x 15
- Step-ups med hantlar: 3 x 12/ben
- Lårcurl (maskin): 3 x 15
- Cable kickbacks: 3 x 15/ben

Pass 3 – Glute burn

- Hip thrust (drop set): 3 set
- Banded glute bridge (utan vikt): 3 x 20
- Frog pumps: 3 x 20
- Sumo squats med kettlebell: 3 x 15
- Sidogång med gummiband: 3 x 15 steg/ben



VECKA 2 – Öka intensiteten

- Öka vikten på basövningar (2.5–5 kg)
- Lägg till 1 extra set på Hip Thrust i pass 1
- Testa att sakta ner tempot (t.ex. 3 sek ner i squats)
- Mind-muscle connection – fokusera på kontakten!



VECKA 3 – Progression & push

- Knäböj: 5 x 6 (tungt)
- Hip Thrust: 5 x 8 (håll 2 sek i toppläge)
- Lägg till en superset i pass 2:
 - Step-ups + direkt till utfallsgång
- I pass 3: gör sista setet av varje övning som AMRAP (så många reps som möjligt)