



3-veckors träningsschema – Hemma & Ute

Utrustning som kan vara bra att ha (men ej nödvändig):

- Yogamatta
- Hopp-/speedrope
- En rygsäck som vikt (för styrkepass ute)
- Gummiband (valfritt)



Upplägg per vecka:

- **Måndag:** Styrka – kroppsvikt (hemma)
- **Tisdag:** Kondition – ute (intervaller eller jogg)
- **Onsdag:** Aktiv vila/stretch/yoga
- **Torsdag:** Styrka – helkropp (ute, med vikt om möjligt)
- **Fredag:** Puls + styrka (hemma, cirkelträning)
- **Lördag:** Valfritt – promenad, cykel, dans, simning
- **Söndag:** Vila

💡 Varför träna?

För att känna kraften i din egen kropp.

För att du vill orka bära livet – i medvind och motvind.

Du tränar inte för att bli någon annan, utan för att komma närmare dig själv.

Du rör på dig för att känna – inte för att prestera.

För att pulsen som rusar och muskler som arbetar påminner dig om att du lever.

Att du är här, nu, och att du kan påverka hur du mår.

Träningen handlar inte om att pressa dig till gränsen,

utan om att bygga en grund som håller – idag, imorgon och om tjugo år.

Den ger dig styrka att ta trappor med lätthet, lyfta barn, bära matkassar, och möta dagar som är tunga.

Inte för att du "måste", utan för att du **vill vara stark – i kroppen, i själen, i livet.**

Du tränar för din frihet.

För känslan efteråt när du vet: *jag gjorde något bra för mig själv.*



VECKA 1

Måndag – Hemmastyrka (30–40 min)

- 3 varv:
 - 15 air squats
 - 12 armhävningar (på knä eller tå)
 - 20 höftlyft
 - 30 sek planka
 - 10 utfall/ben

Tisdag – Intervallpass ute

- Värm upp 5 min jogg/gång
- 6 x 1 minut jogg/löpning + 1 min vila
- Nedvarvning 5 min

Onsdag – Rörlighet/Yoga (20–30 min)

- Fokusera på höfter, ländrygg, brösttrygg
- Youtube: "20 min full body stretch" – perfekt

Torsdag – Utestyrka (ta med ryggsäck som vikt om du vill)

- 3 varv:
 - 10 step-ups på bänk
 - 12 armhävningar mot bänk
 - 15 rygglyft liggande
 - 20 utfallsgång
 - 30 sek planka

Fredag – Cirkelfys hemma (4 varv)

- 30 sek arbete / 15 sek vila:
 - Jumping jacks
 - Mountain climbers
 - Squats
 - Plank walk-outs
 - Burpees (eller höga knän)



VECKA 2 – Lite mer intensitet

- Samma upplägg, men öka till **4 varv** på styrkepassen.
- Intervaller: 8 x 1 min
- Cirkelfys: Lägg till ett 5:e varv eller öka varje övning till 45 sek.



VECKA 3 – Bygg vidare

- Gör styrkepassen med extra vikt (ryggsäck, vattenflaska etc)
- Intervaller: 5 x 2 min löpning + 1 min vila
- Lägg till en extra core-rutin efter torsdagens pass:
 - 3 varv:
 - 20 Russian twists
 - 15 benlyft
 - 30 sek sidoplanka/ben

20 Russian Twists

- Sitt på golvet, luta dig lätt bakåt, lyft fötterna (valfritt)
- Håll händerna ihop (eller med vikt/vattenflaska)
- Vrid överkroppen från sida till sida
👉 1 twist = både höger och vänster sida

15 Benlyft

- Ligg på rygg, händer under rumpan för stöd
- Lyft båda benen rakt upp och sänk långsamt ner utan att nudda golvet
👉 Spänn magen hela tiden, undvik att svanka

30 sekunder sidoplanka / ben

- Gör sidoplanka på höger sida – håll i 30 sek
- Byt till vänster sida – håll i 30 sek
👉 Vill du göra det tuffare? Lyft det övre benet under tiden