

Förklaringar av ord och träningsformer

Alla övningar finns på video där övningarna förklaras ytterligare.

Reps: Hur många gånger/ repetitioner du utför rörelsen.

Set: Hur många rundor. tex 10 receptioner i 3 set betyder att du utför övningen 10 gånger, villar och sedan börjar om igen med 10 repetitioner i nästa set.

Paus: Uppges i sekunder, mellan varje set pausar du.

I våra träningsprogram uppger vi bokstäver för att skilja på övningarna. Två olika bokstäver innebär att övningen görs i set var för sig. Två lika bokstäver (t ex A1 och A2) görs i samma set, se förklaringen under.

Enkla set: Två olika bokstäver beskriver enkla set. T ex A: knäböj, B: marklyft. Då görs A övningen färdigt med alla sina repetitioner och efter pausen börjar du med B övningarna.

Super set: Två lika bokstäver betyder att du ska göra två övningar efter varandra. te x A1: Bänkprens 3 x10 och A2 Sittande rodd 3 x10. Gör 10 reps av bänkprens och sedan efter den angivna pausen kör du 10 st sittande rodd.

Intervaller: Intervaller är korta intensiva konditionssekvenser där arbetstiden är angiven i sekunder. Här ska du jobba maximalt av vad du klarar av. Pauserna är angivna i sekunder och här ska du få ner pulsen med gång eller långsam jogg innan det är dags för nästa intervall.

Tabata: Tabata är en form av intervallträning där du jobbar i 20 sek maximalt, vilar 10 sek och upprepar sekvensen sammanlagt 8 omgångar.

A till B träning: Mät upp två sträckor med ett antal meter mellan sig. Sträckan startar vid punkt A och slutar vid punkt B och mellan dessa sträckor utförs övningar. Perfekt för familjeträning.

Cirkelträning: Utför övningarna efter varandra utan någon vila, pausen kommer efter att rundan är avslutad.