

# Beach 2013

## Träningsprogram



Målsättning: Fettförbränning  
Målgrupp: Nybörjare och erfaren

[www.fitnessfreak.se](http://www.fitnessfreak.se)

### Träningsupplägg

Dag 1: Underkropp  
Dag 2: Kardio  
Dag 3: Överkropp  
Dag 4: Kardio  
Dag 5: Helkropp  
Dag 6: Vila  
Dag 7: Vila

#### Dag 1: Underkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A Upphopp	2	15	60s
B Utfall med hantlar	3	8 – 10	60s
C Step ups på hög bänk (med hantlar)	3	8 – 10	60s
D Benpress	3	8 – 10	60s
E Raka marklyft	3	8 – 10	60s
F Liggande lårcurl	3	8 – 10	60s
G Benspark	3	10 – 12	60s
H Stående vadpress	3	10 – 12	60s
I Trappmaskin alt. Snabb gång på löpband	20min		

#### Dag 2: Kardio

Övning	Tid
A Cykel	45min

#### Dag 3: Överkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A Armhävningar	2	15	60s
B Lyft till hakan med rak stång	3	8 – 10	60s
C Bänkpress	3	8 – 10	60s
D Liggande tricepspress med EZ-stång	3	8 – 10	60s
E Stående bicepscurl (rak stång)	3	8 – 10	60s
F Hantelrodd (en arm i taget)	3	8 – 10	60s
G Chins	3	10 – 12	60s
H Situps på medicinboll	3	10 – 12	60s
I Crosstrainer	20min		

#### Dag 4: Kardio

Övning	Tid
A Crosstrainer	45min

## Träningsupplägg

Dag 1: Underkropp

Dag 2: Kardio

Dag 3: Överkropp

Dag 4: Kardio

Dag 5: Helkropp

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila

### Dag 5: Helkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A Upphopp	2	15	60s
B Marklyft	3	8 – 10	60s
C Knäböj	3	8 – 10	60s
D Lutande bänkpress	3	8 – 10	60s
E Latsdrag	3	8 – 10	60s
F Stående militärpress	3	8 – 10	60s
G Liggande lårcurl	3	10 – 12	60s
H Stående vadpress	3	10 – 12	60s

### Dag 6-7: Vila

Planera och förbered måltiderna för nästa vecka.
--



**© 2013 Fitness Freak**  
**Beach 2013 träningsprogram**

**Viktig information!**

Innan du påbörjar programmet bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa.

Fitness Freak tar ej ansvar för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i detta program.

Lycka till med din träning!