

Beach 2014

Träningsprogram



Målsättning: Fettförbränning
Målgrupp: Nybörjare och erfaren

www.fitnessfreak.se

Träningsupplägg

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

Dag 1: Överkropp + Kardio

Övning	Set	Reps	Vila
A Intervaller (cykel, löpning eller crosstrainer)	1min hög / 1min låg -> 20min		
B1 Bänkpresa (alt hantelpress eller armhävningar)	1	20	0s
B2 Hantelrodd (en arm i taget)	1	20	0s
B3 Stående militärpress (med stång)	1	20	0s
B4 Bicep curls (hantlar)	1	20	0s
B5 Tricep kickbacks (hantlar, en arm i taget)	1	20	0s
B6 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (hög intensitet)	5minuter		
B7 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (låg intensitet)	5minuter		
C Repetera B1 – B7 (ett varv)			

Dag 2: Underkropp + Kardio

Övning	Set	Reps	Vila
A Intervaller (cykel, löpning eller crosstrainer).	1min hög / 1min låg -> 20min		
B1 Knäböj med stång	1	20-30	0s
B2 Utfall (med stång eller hantlar)	1	15	0s
B3 Vadpress (sittande eller stående)	1	30-50	0s
B4 Situps (vanliga crunches)	1	30-50	0s
B5 Situps (benen i luften)	1	30-50	0s
B6 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (hög intensitet)	5minuter		
B7 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (låg intensitet)	5minuter		
C Repetera B1 – B7 (ett varv)			

 info@fitnessfreak.se
 www.fitnessfreak.se

 facebook.com/fitnessfreak.se
 [@fitnessfreak_se](https://twitter.com/fitnessfreak_se)

Träningsupplägg

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

Dag 3: Överkropp + Kardio

Övning	Set	Reps	Vila
A Intervaller (cykel, löpning eller crosstrainer)	1min hög / 1min låg -> 20min		
B1 Bänkpresa (eller hantelpress eller armbävningar)	1	20	0s
B2 Hantelrodd (en arm i taget)	1	20	0s
B3 Stående militärpresa (med stång)	1	20	0s
B4 Biceps curls (hantlar)	1	20	0s
B5 Triceps kickbacks (hantlar, en arm i taget)	1	20	0s
B6 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (hög intensitet)	5minuter		
B7 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (låg intensitet)	5minuter		
C Repetera B1 – B7 (ett varv)			

Dag 4: Vila

Planera och förbered måltider.

Dag 5: Underkropp + Kardio

Övning	Set	Reps	Vila
A Intervaller (cykel, löpning eller crosstrainer).	1min hög / 1min låg -> 20min		
B1 Knäböj med stång	1	20-30	0s
B2 Utfall (med stång eller hantlar)	1	15	0s
B3 Vadpressa (sittande eller stående)	1	30-50	0s
B4 Situps	1	30-50	0s
B5 Situps (benen i luften)	1	30-50	0s
B6 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (hög intensitet)	5minuter		
B7 Gång, cykel, löpning eller crosstrainer (låg intensitet)	5minuter		
C Repetera B1 – B7 (ett varv)			

Dag 6-7: Vila

Planera och förbered måltider.

© 2014 Fitness Freak
Beach 2014 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!