

## 4 veckors träningsprogram

**Målsättning:** Fettförbränning

**Målgrupp:** Nybörjare och erfarna



### Vecka 1-4

Dag 1: Underkropp

Dag 2: Överkropp

Dag 3: Promenad

Dag 4: Underkropp

Dag 5: Överkropp

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila

#### Dag 1: Underkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A1 Bulgarian split squats med hantlar	3	8 – 10	45s
A2 Liggande lårcurl	3	8 – 10	45s
A3 Knäböj	3	8 – 10	45s
A4 Liggande lårcurl	3	8 – 10	120s
B1 Utfallssteg med hantlar	3	8 – 10	45s
B2 Rygglyft med vikt	3	8 – 10	45s
B3 Knäböj i maskin / hacklift	3	8 – 10	45s
B4 Rygglyft med vikt	3	8 – 10	120s

#### Dag 2: Överkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A1 Pull-ups (brett grepp)	3	8 – 10	45s
A2 Lutande bänkpress (smalt grepp)	3	8 – 10	45s
A3 Hantelrodd (en arm i taget)	3	8 – 10	45s
A4 Sittande hantelpress med hantlar	3	8 – 10	120s
B1 Chins (neutralt grepp)	3	8 – 10	45s
B2 Liggande hantelpress (hammargrepp)	3	8 – 10	45s
B3 Liggande rodd i TRX	3	8 – 10	45s
B4 Stående rodd med skivstång	3	8 – 10	120s

#### Dag 3: Promenad

Övning			
A Promenera 45-60 minuter			

Dag 4: Repetera dag 1

Dag 5: Repetera dag 2

✉ info@fitnessfreak.se

🌐 www.fitnessfreak.se

📘 facebook.com/fitnessfreak.se

🐦 @fitnessfreak\_se

© 2012 Fitness Freak  
4 veckors 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!