

Styrketräning för Triathlon

Träningsprogram

Målsättning: Stärk svaga muskelgrupper, förebygg skador

Målgrupp: Nybörjare

Upplägg:

Tio övningar med två set på varje. Du vilar en minut mellan varje set samt gör 8-12 repetitioner per set. Välj en vikt som gör att du precis klarar den sista repetitionen med god teknik.

Planera in detta i din övriga triathlonträning där du försöker att köra detta program minst två gånger per vecka.

Nr	Övning	Set	Reps	Vila
1	Knäböj (med stång)	2	8-12	60s
2	Utfall (med hantlar)	2	8-12	60s
3	Knäböj på ett ben (tränar även balans)	2	8-12	60s
4	Sidobenlyft (ligg på sidan, lyft övre benet mot taket, ned igen)	2	8-12	60s
5	Armhävningar	2	8-12	60s
6	Latsdrag (eller chins)	2	8-12	60s
7	Dips på bänk (eller vanliga dips)	2	8-12	60s
8	Plankan (håll minst 30s)	2	8-12	60s
9	Rygglyft (med eller utan vikt)	2	8-12	60s
10	Benlyft (liggande, kom upp och greppa smalbenen, ned igen)	2	8-12	60s

© 2015 gFit

Styrketräning för Triathlon

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

Lycka till med din träning!