

US Navy Seals

Träningsprogram

Målsättning: Bygg styrka och kondition

Målgrupp: Medel och erfaren

Upplägg:

15 veckor med kontinuerlig upptrappning av både styrka och kondition.

Simning 4-5 gånger per vecka (om möjligt, annars den dubbla tiden cykel).

Vecka 1							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	3,5km		3,5km		3,5km		
Armhävningar	4x15		4x15		4x15		
Situps	4x20		4x20		4x20		
Pull-ups (strikta)	3x3		3x3		3x3		
Simning	15 min	15 min		15 min	15 min	15 min	

Vecka 2							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	3,5km		3,5km		3,5km		
Armhävningar	5x20		5x20		5x20		
Situps	5x20		5x20		5x20		
Pull-ups (strikta)	3x3		3x3		3x3		
Simning	15 min	15 min		15 min	15 min	15 min	

Vecka 3							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning							
Armhävningar	5x25		5x25		5x25		
Situps	5x25		5x25		5x25		
Pull-ups (strikta)	3x4		3x4		3x4		
Simning	20 min	20 min		20 min	20 min	20 min	

Vecka 4							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	5km		5km		5km		
Armhävningar	5x25		5x25		5x25		
Situps	5x25		5x25		5x25		
Pull-ups (strikta)	3x4		3x4		3x4		
Simning	20 min	20 min		20 min	20 min	20 min	

Vecka 5-6							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	3,5km	5km	6,5km		3,5km		
Armhävningar	6x25		6x25		6x25		
Situps	6x25		6x25		6x25		
Pull-ups (strikta)	2x8		2x8		2x8		
Simning	25 min	25 min		25 min	25 min	25 min	

Vecka 7-8							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	3,5km	5km	6,5km		3,5km		
Armhävningar	6x25		6x25		6x25		
Situps	6x25		6x25		6x25		
Pull-ups (strikta)	2x8		2x8		2x8		
Simning	25 min	25 min		25 min	25 min	25 min	

Vecka 9							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	6,5km	6,5km	8km		5km		
Armhävningar	6x30		6x30		6x30		
Situps	6x30		6x30		6x30		
Pull-ups (strikta)	3x10		3x10		3x10		
Simning	35 min	35 min		35 min	35 min	35 min	

Vecka 10-11							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	5km	8km	6,5km		8km	3,5km	
Armhävningar	6x30		6x30		6x30		
Situps	6x30		6x30		6x30		
Pull-ups (strikta)	3x10		3x10		3x10		
Dips (triceps)	3x20		3x20		3x20		
Simning	35 min	35 min		35 min	35 min	35 min	

Vecka 12-13							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	6.5km	8km	10km		6,5km	5km	
Armhävningar	10x20		10x20		10x20		
Situps	10x25		10x25		10x25		
Pull-ups (strikta)	4x10		4x10		4x10		
Dips (triceps)	10x15		10x15		10x15		
Simning	45 min	45 min		45 min	45 min	45 min	

Vecka 14							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	8km	8km	10km		6,5km	6,5km	
Armhävningar	15x20		15x20		15x20		
Situps	15x25		15x25		15x25		
Pull-ups (strikta)	4x12		4x12		4x12		
Dips (triceps)	15x15		15x15		15x15		
Simning	60 min	60 min		60 min	60 min	60 min	

Vecka 15							
	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Löpning	8km	10km	10km		10km	6,5km	
Armhävningar	20x20		20x20		20x20		
Situps	20x25		20x25		20x25		
Pull-ups (strikta)	5x12		5x12		5x12		
Dips (triceps)	20x15		20x15		20x15		
Simning	75 min	75 min		75 min	75 min	75 min	

Hjälp och förklaringar:

Styrkeövningarna utförs i form av cirkelträning:

1 set armhävningar

1 set situps

1 set pull-ups

(sedan börjar du om med set 2, armhävningar, set 2 situps etc)

Om du inte har möjlighet att simma kan du cykla simningens tid x2. Dvs är simningen 20min kan du istället cykla 40min.

© 2015 gFit

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

Lycka till med din träning!