

CIRKELTRÄNINGSPROGRAM

- Övningarna görs i ett tempo om 1-2-3 sekunder i aktiva fasen, och 1-2-3 sek i den negativa fasen.
- Alla cirklar startar med pulsökande uppvärmning, arm-/bencykel, "luftboxning" i 6–8 min.
- Avslutas med pulssänkande nedvarvning, arm-/bencykel, rulla/gå i lugnt tempo i 3–5 min.
- Därefter stretch i cirka 10 min.
- Bytena mellan övningarna ska ske snabbt så att pulsen fortfarande håller en hög nivå. Ju snabbare byten desto högre intensitet i träningen samtidigt som den totala träningstiden minskar.
- I alla program gäller att man väljer det tempo och antal cirklar som man orkar med och samtidigt klarar av att göra övningarna kontrollerat. Förslagsvis startar man med en cirkel för att sedan öka.

Tips! Använd verktyget Kom-ihåg lista med eget upplagt program och lägg in dina övningar.

ÖVERKROPPSCIRKEL A

6 styrkeövningar med konditionsövningar mellan varannan styrkeövning.

Uppvärmning "Luftboxning" / lätt armcykling 5–10 min

Övning 1. Sittande rodd (3A) (1min). Vila 10 sek–15 sek

Övning 2. Bröstpress (4B) (1min). Vila 10 sek–15 sek

Kondition Boxning/armcykel (1min). Vila 10 sek–15 sek

Övning 3. Inåttrotation (6) (1min). Vila 10 sek–5 sek

Övning 4. Nedåtdrag (7) (1min). Vila 10 sek–15 sek

Kondition Boxning/ armcykel (1min). Vila 10 sek–15 sek

Övning 5. Hög rodd/ Latsdrag (8) (1min). Vila 10 sek–15 sek

Övning 6. Dips (9) (1min) (Alternativ övning, Bicepscurl (13). Vila 10 sek–15 sek

Kondition (1 min) alternativt avslutande nedvarvning

Effektiv träningstid: 45sek aktivt x 8, x 1min vila x 8, x **1varv** = 6 min träning, **total tid: 14 min**

Effektiv träningstid: 45sek aktivt x 8, x 1min vila x 8, x **2varv** = 12 min träning, **total tid: 20 min**

Effektiv träningstid: 45sek aktivt x 8, x 1min vila x 8, x **3varv** = 18 min träning, **total tid: 26 min**

Tiderna är beräknade exklusive tid för uppvärmning, nedvarvning och stretch.

Den faktiska träningstiden är oftast längre i detta program då bytena sällan går att genomföra så snabbt.

ÖVERKROPPSCIRKEL B

Cirkel med 8 olika styrkeövningar

- Övning 1. Bröstpress (4B) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 2. Sittande rodd (3A) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 3. Dips i stolen (9) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 4. Hållningsträning, axlar (1) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 5. Bicepscurl (13) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 6. Nedåtdrag (7) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 7. Flyes (12) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 8. Sit-ups i stolen (14B) (30–45sek). Vila 30sek–1min

Effektiv träningstid: 1min aktivt x 8, x 15sek vila x 8, x **1varv** = 8 min träning, **total tid: 10 min**
Effektiv träningstid: 1min aktivt x 8, x 15sek vila x 8, x **2varv** = 16 min träning, **total tid: 20 min**
Effektiv träningstid: 1min aktivt x 8, x 15sek vila x 8, x **3varv** = 24 min träning, **total tid: 30 min**
Tiderna är beräknade exklusive tid för uppvärmning, nedvarvning och stretch.

HELKROPPSCIRKEL

Cirkel med 11-14 olika styrkeövningar

- Övning 1. Bröstpress (4B) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 2. Sittande rodd (3A) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 3. Benspark (19) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 4. Kickback (11) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 5. Hållningsträning, axlar (1) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 6. Bencurl (20) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 7. Bicepscurl (13) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 8. Nedåtdrag (7) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 9. Bäcklyft (15) (30–45sek). Vila 30sek–1min
- Övning 10. Flyes (12)
- Övning 11. Sit-ups i stolen (14B)–(Mage, Rectus Abd) (30–45sek). Vila 30sek–1min

Benövningar att lägga till programmet/alternera de andra benövningarna med:

- Övning 12. Benlyft, utsida (18)
- Övning 13. Benlyft, insida (17)
- Övning 14. Vadpress (21)

Effektiv träningstid: 45sek aktivt x 11, x 1min vila x 11, x **1varv** = 8min 25sek träning, **total tid: ca 20 min**
Effektiv träningstid: 45sek aktivt x 11, x 1min vila x 11, x **2varv** = 16min 50sek träning, **total tid: ca 40 min**
Effektiv träningstid: 45sek aktivt x 11, x 1min vila x 11, x **3varv** = 25min 15sek träning, **total tid: ca 1 timme**
Tiderna är beräknade exklusive tid för uppvärmning, nedvarvning och stretch.