Tidseffektivisera din träning med kombinerade löpintervaller och styrketräning!

Jag brukar säga att ”hemmaträning” såsom sit-ups och armhävningar är en av de allra svåraste träningsformer att verkligen förverkliga som rutin. Kanske är det faktumet att du alltid kan göra den, som också får till följd att den tyvärr oftast aldrig blir av, mer än kanske ett par gånger efter nyår. För att hitta en lösning på detta så kommer nedan ett träningsprogram som ger resultat. Förutom ett par bra löparskor, behövs ingen mer utrustning än ett tidtagarur. Har du även ett pulsband är det en bonus, men inte en nödvändighet. Programmet bygger på fem löpintervaller om fyra minuter där emellan utförs olika styrkeövningar. Programmet är uppdelat i nio steg. Lycka till!

Peter Jönsson

Steg 1

Fyra minuters löpning i måttligt tempo, vilket innebär att du utan problem kan prata samtidigt som du springer. Kan vara rask gång för den mindre vältränade. Har du pulsband ska du ligga på mellan 70-75 procent av ditt max. Räkna ut ditt max genom att subtrahera 220 med din ålder.

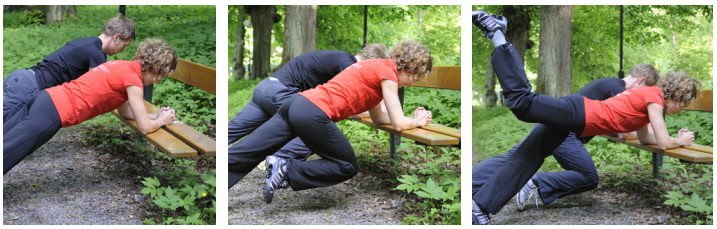
Steg 2 – Armhävningsgång

Denna övning utför genom att du böjer dig framåt medan du behåller benen raka, tills du når marken med händer. Vandra därefter framåt tills du hamnar i startpositionen för en armhävning. Om du kan, utför du nu en armhävning, eller åtminstone en halv. Vandra sedan tillbaka och rätta upp dig till en normal stående position. Detta är ett kanonbra sätt att bli bra på armhävningar och tar på de flesta musklerna på framsidan av överkroppen men även på ryggen! Övningen utförs i 120 sekunder och du har som mål att göra så många repetitioner som möjligt inom denna tidsram. Detta kommer gälla för samtliga styrkeövningar i programmet. Memorera antalet till nästa gång du genomför programmet.

Steg 3

Fyra minuters löpning i högt tempo. Har du pulsband så ska detta leda till att du kommer upp i en puls på mellan 85-90 av max. Saknar du pulsband motsvarar det en självskattad ansträngning på 7 till 8 på en skala 1-10.

Steg 4 – Knäindragningar/benlyft.



Försök hitta en parkbänk, en sten eller något annat du kan stödja underarmarna mot. Stå sedan på tårna och underarmarna och håll ryggen i en så kallad normalkurvatur, vilket innebär att du varken svankar eller trycker upp sätet. Dra sedan in ena knäet mot magen och håll still en sekund. För sedan foten bakåt/uppåt till fotsulan pekar rakt mot himmelen. Håll still där en sekund. Byt sedan ben och upprepa, och gör så växelvis. Målet är max antal repetitioner på 120 sekunder, och övningar tar på bålen, rumpa, baksida lår och ländrygg.

Steg 5

Fyra minuters löpning i högt tempo. Se steg 3.

Steg 6 – Dips

Övningen tar riktigt bra på baksidan av överarmen och även på axlarna. Utför den genom att sätta händer mot en bänk och fötterna på marken. Böj sedan i armbågsleden så att du åker neråt. Vänd rörelsen innan rumpan når marken och pressa dig upp igen, till helt raka armar. Försök att hålla ryggen rak igenom hela övningen. Se hur många repetitioner du hinner på 120 sekunder.

Steg 7

Fyra minuters högintensiv löpning. Nu är det dags att försöka nå den maximala fart du klarar av att hålla i fyra minuter. Du bör då nå en puls på mellan 90-95 procent av max eller uppleva det som en ansträngning av graden 9 på en skala 1-10.

Steg 8 – Utfall

Det kommer det bränna rejält i lår och rumpa efter den intensiva löpningen och nu ska den sista energin mjölkas ut. Tänk på att det bara är nedvarvning kvar efter detta. Utför övningen genom att ta ett stort steg framåt och böj samtidigt både det främre och bakre benet tills du har 90 graders vinkel i båda knälederna. Tryck dig sedan tillbaka genom att skjuta ifrån med det främre benet. Byt sedan ben växelvis. Gör så repetitioner många du klarar på 120 sekunder.

Steg 9

Fyra minuters nedvarvning. Jogga nu lätt in i mål och se det bara som en avslutande nedvarvning för att stimulera blodgenomströmning. Detta är inget enkelt träningsprogram men samtidigt är det bara du som sätter gränserna. Har du som målsättning att göra någon repetition mer varje gång du tränar kommer resultaten komma smygande. Lycka till!