

## Trening for sommeren

Er du en av mange som startet opp med nye forsetter tidligere i år for å komme i form til sommeren?

Har du fått resultater?

Om ikke drømmekroppen er fullt oppnådd enda, så er du i hvert fall i gang og har begynt å få orden på treningsrutinene. Ting går lettere og det begynner å bli mer morsomt enn bare slitsomt (tungt skal det være da!).

Ikke gjør deg den bjørnetjenesten å ta sommerferie i to måneder!

Skal du på en to ukers ferie er ikke dette så nøye, da får du som regel beveget deg i form av turer, intensiv shopping(!), lek med barna, bading og andre fritidsaktiviteter.

Planlegger du derimot fravær fra alt som heter trening fordi du har "ferie" i to måneder, er ikke det så smart.

Er du ikke like flink som ellers i året, så prøv i hvert fall å få lagt inn en styrkeøkt ca en gang i uka. Dette er vedlikehold av muskulaturen og gjør det litt enklere for deg å starte treningen når sommeren er over og pliktene kaller.

Vi har satt sammen en intensiv styrkeøkt som gir deg maks uttelling i løpet av ca 40-45 min. Mye av dette kan også gjøres om du ikke er i nærheten av FitnessXpress.

### Ben

- **A1** Utfall gående, alternativt stående split utfall, 3 \* 12 på hvert ben
- **A3** Bekkenløft med hælen i bakken alternativt ett ben løftes, 3 \* 12 på hvert ben
- **A2** Spensthopp, 3 \* 12

Ingen hvile mellom A1 , A2 og A3, deretter 60 sek pause før en starter på A1 igjen.

### Rygg og bryst

- **B1** Opptrekk ringer/stang med variasjon av albuer. Start med albuer ut til siden deretter langs siden, 3 \* maks
- **B2** Armhevinger med vri, 3 \* maks

- **B3** Forover lent rygg flies, 3 \* 12

Ingen hvile mellom B1 , B2 og B3, deretter 60 sek pause før en starter på B1 igjen.

## **Kjernemuskulatur/mage**

- **C1** Sit ups med strake armer. Strekk armene ut og over hodet på toppen, 3 \* maks
- **C2** Sideplanke, løfte og statisk. Stå på albuen med armen rett ned fra skulderen, strak kropp, 3 \* maks
- **C3** Planke alternativt med klatresteg til annenhver side- Så rett som muig i kroppen, men ikke heng på korsryggen! 3 \* maks

Ingen hvile mellom C1 , C2 og C3, deretter 60 sek pause før en starter på C1 igjen.

Klarer du å gjennomføre dette sånn omtrent en gang i uka, er mye gjort for en langt enklere start på treningen til høsten.

Husk at alt du gjør av bevegelse i ferien er positivt. Det føles enda bedre med en utskeielse i sommervilla etter en treningsøkt .....

Rør på deg, men ikke glem å kose deg da det tross alt er ferie!

Sommerlig hilsen fra FitnessXpress og Terroravdelingen ved Heming og Liv.