

4-veckors träningschema

Vecka 1

Dag	Konditionsträning	Styrkeövningar
Mån	20 min promenad	3 x 10 armhävningar, 3 x 15 situps, 3 x 12
Ons	15 min jogg	3 x 15 utfall, 3 x 20 sek plankan, 3 x 12
Fre	20 min promenad	3 x 10 dips på stol, 3 x 20 mountain clim

Vecka 2

Dag	Konditionsträning	Styrkeövningar
Mån	25 min promenad	3 x 12 armhävningar, 3 x 18 situps, 3 x 12
Ons	20 min jogg	3 x 20 utfall, 3 x 25 sek plankan, 3 x 15
Fre	25 min promenad	3 x 12 dips på stol, 3 x 25 mountain clim

Vecka 3

Dag	Konditionsträning	Styrkeövningar
Mån	30 min promenad	3 x 15 armhävningar, 3 x 20 situps, 3 x 12
Ons	25 min jogg	3 x 25 utfall, 3 x 30 sek plankan, 3 x 18
Fre	30 min promenad	3 x 15 dips på stol, 3 x 30 mountain clim

Vecka 4

Dag	Konditionsträning	Styrkeövningar
Mån	35 min promenad	3 x 18 armhävningar, 3 x 25 situps, 3 x 12
Ons	30 min jogg	3 x 30 utfall, 3 x 35 sek plankan, 3 x 20
Fre	35 min promenad	3 x 18 dips på stol, 3 x 35 mountain clim