

Medlem konditionspass

Nedan så finns här 4 st olika alternativ på enkla konditionspass.

Testa och se vilket som passar dig bäst! :-)

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Roddmaskin			Intensitet:Hög	Justera motståndet med hjälp av reglaget på höger sida. Tryck på "on" och välj vilken information du vill se på skärmen. Ha raka armar och börja med att sträcka ut benen. När benen är raka lutar du ryggen lätt bakåt samtidigt som drar armarna mot magen. Sträva efter så långa roddtag som möjligt. Kör 500 meter x 10 / vila 1 minut mellan varje intervall.
2 - Matrix: Löpband			Intensitet:Mellan	Du kan välja ett program och starta löpbandet, eller bara trycka på start. För att ändra hastigheten, tryck plus/minus och för att ändra lutningen, tryck pil upp/ned. För att avsluta, tryck stopp. Jogga i 5 km.
3 - Cybex: Arc Trainer			Intensitet:Hög	Du kan välja ett program och starta maskinen, eller bara trycka på start. För att ändra motståndet, tryck plus eller minus. För att avsluta, tryck stopp. Kör i hög fart i 30 sekunder / vila 30 sekunder x 5 intervaller. Kör i lugnt tempo i två minuter, upprepa sedan samma upplägg 2 gånger till.
4 - Burpee med push-up			Intensitet:Hög	Starta i en stående position. Böj i knäna, sätt händerna i mattan och hoppa bakåt med benen. Sänk kroppen kontrollerat men snabbt ner mot mattan, hoppa därefter fram till händerna. Till sist hoppar du upp från en djup knäböj och klappar med händerna över huvudet. Repetera. Kör 10 burpees / vila 1 min x 2 set.



[Se video av dina övningar](#)