

Sammanfattning av träningskonceptet

Daglig träning:

Utför 2 valfria HIT-pass à 3 minuter. Variera mellan passen så mycket som möjligt. Varje pass görs minst 2 gånger per vecka. Gör 10 st repetitioner per övning (A-C) så många set (varv) du hinner på 3 minuter. En del övningar görs på ena sidan av kroppen åt gången, gör i så fall ena sidan av kroppen 10 gånger och välj nästa sida nästa varv eller nästa träningstillfälle.

Var och en av övningarna i HIT-passen beskrivs med streckgubbar här bredvid med en övning per rad. Det är en variant av övningen som visas. För tydligare förklaring av övningar och hur du kan göra dem lättare eller tyngre, se filmerna.

Utför minst 20 minuter aktiv återhämtning. Denna görs med låg kraft och lite högre frekvens.

Borgskalan:

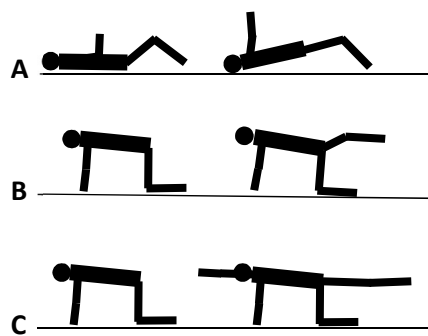
Borgskalan används för att skatta ansträngning. HIT-passen ska utföras med en ansträngningsnivå mellan 15 och 19. Den aktiva återhämtningen ska utföras på en ansträngningsnivå mellan 11 och 13.

Enkäter:

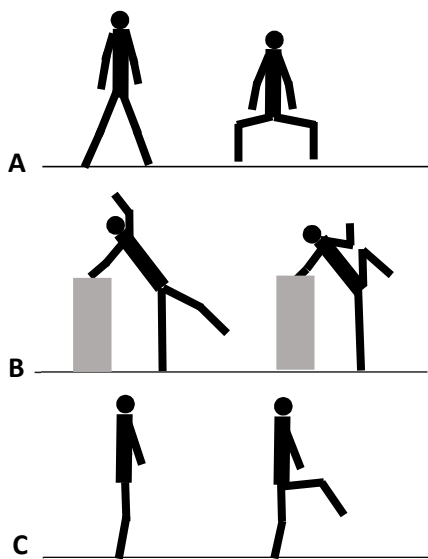
Var noga med att fylla i den dagliga enkäten och de veckoenkäter som skickas ut.

LYCKA TILL!

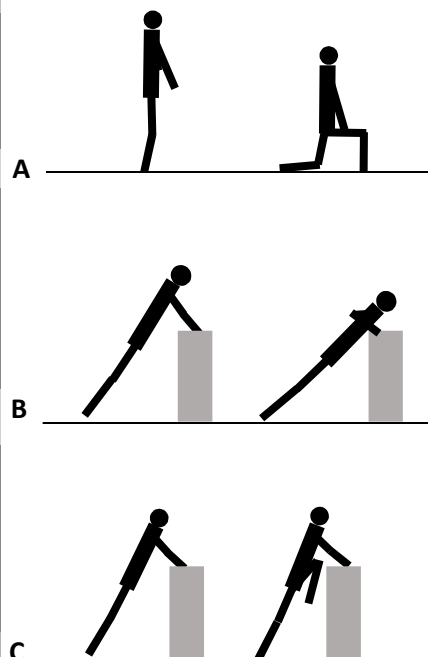
HIT-pass 1



HIT-pass 2



HIT-pass 3



HIT

Aktiv
åter-
hämtning

20 maximalt ansträngande	Det är riktigt svårt att prata
19 extremt ansträngande	
18	Du kan säga enstaka ord per andetag
17 mycket ansträngande	
16	
15 ansträngande	Inte obehindrat att föra konversation
14	
13 något ansträngande	Andningen hindrar inte konversation
12	
11 lätt	
10	Andningen är som i vila
9 mycket lätt	
8	
7 extremt lätt	
6 ingen ansträngning alls	