



OPP MED PULSEN!

Her får du servert fire ulike kondisjonsprogrammer som Pia sverger til. I ukeplanen har vi allerede bestemt for deg hvilken dag du skal kjøre hva, men du står selvfølgelig fritt til å knuse på med kun én variant hvis du finner en favoritt!

TEKST: HANNA SUNDQUIST FOTO: RASMUS KONGSØRE

KONDISJONSØKT 1

INTERVALLER

Vi får aldri nok av de gode, gamle intervalløktene. Denne intervall-varianten er så variert at du ikke rekker å tenke at du er sliten. Finn deg en tredemølle, romaskin, sykkel eller ellipsemaskin og gønn på med dette pyramideoppsettet. Programmet egner seg selvfølgelig også til utendørstrening. Pausene her skal alltid være halvparten av arbeidstiden. Slik ser oppsettet ut:

- 4 min arbeid/2 min pause
- 3 min arbeid/1,5 min pause
- 2 min arbeid/1 min pause
- 1 min arbeid/30 sek pause
- 1 min arbeid/30 sek pause
- 2 min arbeid/1 min pause
- 3 min arbeid/1,5 min pause
- 4 min arbeid/2 min pause

Sett på power-musikkene i ørene og knus på! Tips: Unngå å stoppe helt opp i pausene. Tiden du har før neste intervall skal være aktiv, men samtidig ha et så rolig tempo at du kommer ned i puls og blir rustet til neste drag.

KONDISJONSØKT NUMMER 4.

Gå på en gruppetime du syns er morsom. Noen ganger kan det være deilig å slippe å tenke, og bare la andre bestemme hva du skal gjøre. I tillegg er gruppe-trening variert, gøy og sosialt!

KONDISJONSØKT 2

TABATA UTEN UTSTYR.

Tabata fikk sitt inntog i treningsverdenen for noen år tilbake, og tabata er fortsatt en favoritt hos mange. Enkelt og greit går tabata-trening ut på at du skal jobbe i 20 sekunder, ha pause i 10 sekunder, og gjenta dette åtte ganger. De 20 sekundene med arbeid skal du virkelig gi full gass. Her får du det ultimate hjemmeprogrammet med seks effektive fullkroppøvelser som ikke krever noe utstyr.

Tips: Video av øvelsene til program 2 og 3 finner du på piaseeberg.no og på denye.no. Sjekk også ukeplanen for når det er livetrening! Her er øvelsene:

- **Burpees**
Slik gjør du: Sjekk ut video på YouTube.
- **Pushups på knær**
Slik gjør du: Still deg i en høy plankeposisjon med knærne i bakken. Senk deg ned mot gulvet til brystet berører bakken og press deg opp igjen. Her skal du ha smalt grep med albue langs kroppen hele veien.
- **Mountain climbers**
Slik gjør du: Still deg i en høy planke og jobb så fort du kan med annethvert kne inn mot brystet.
- **Butterfly situps**
Slik gjør du: Legg deg på rygg, med fotsålene mot hverandre, armene over hodet. Bruk kraften fra armene til å gjøre en situp, der du for hver repetisjon tar på gulvet foran føttene dine.
- **Hoppende utfall**
Slik gjør du: Gå ned i en dyp utfallsposisjon. Ta sats, hopp opp og skift bein. Senk deg ned til kneet nesten berører bakken og gjenta hoppet.
- **Froskehopp**
Slik gjør du: Sett deg ned med knærne presset ut til siden og hendene foran deg. Ta i gulvet, hopp høyt opp og gjenta.

KONDISJONSØKT 3

SIRKELØKT.

Her skal du ha lengre arbeidsperioder enn på tabata-programmet, noe som betyr flere repetisjoner. Mange av disse bevegelsene finner du igjen i styrkeprogrammene, bare at du nå skal jobbe med høyere intensitet og mindre vekt. Jobb i 45 sekunder, ha 45 sekunders pause, og gjenta dette 2-3 runder. Her er øvelsene:

- **Goblet squat med ball**
Slik gjør du: Hold en medisnball med begge hendene foran brystet. Gå ned i en dyp knebøy og press deg opp igjen.
- **Bulgarske utfall med hopp i slynge**
Slik gjør du: Plasser den ene foten i en lav slynge. Gå ned i en dyp utfallsposisjon, før du tar sats og hopper opp med det ene beinet. Jobb kun med ett bein av gangen, og ta det andre på neste runde.
- **Beintrekk i slynge**
Slik gjør du: Legg hælene i en slynge mens du ligger på rygg. Bøy i kneet og trekk hælene fort mot deg og tilbake.
- **Thrusters med ball**
Slik gjør du: Hold en medisnball foran kroppen som i Goblet squaten. Herfra går du ned i en knebøy, før du eksploderer opp og bruker kraften til å presse ballen opp over hodet
- **Ball slams**
Slik gjør du: Finn en tung ball. Løft den over hodet, og smell den i bakken så hardt du kan.
- **Roing i slynge**
Slik gjør du: Ta tak i slyngene med begge hendene. Still deg så skrått som du selv foretrekker, og trekk deg mot slyngene.
- **Hoppende knebøy i slynge**
Slik gjør du: Hold i slyngene foran deg. Sett deg ned i en dyp knebøy og hopp opp. Dra slyngene til deg når du hopper slik at du kommer ekstra høyt.