

20 MINUTERS PROGRAM

Målgrupp : Personer som har ont om tid och vill träna effektivt på kort tid.

Tiden för träningspasset beräknas till 20 minuter men inkluderar inte då någon uppvärmning eller stretching.

Därför bör man avsätta lite längre tid beroende på hur man själv är van att värma upp och stretcha. Vi rekommenderar 5 –10 minuters uppvärmning beroende på hur intensivt man skall träna. Ju tuffare och intensivare träningspasset är, desto längre uppvärmning krävs för optimal effekt.

Mål med träningen : Framförallt förbättrad kondition men också ökad uthållighets styrka

Programmet bygger på 3- 5 träningspass per vecka. Pass 1,2,3 är lite tuffare än 4 och 5. Ju färre pass man tränar, desto högre intensitet behövs för att nå önskat resultat.

20 Minuters träningsprogram, 3 – 5 pass per vecka			
Pass	Lätt vecka	Mellan vecka	Hård vecka
Uppbyggnadsperiod			
1	1 x 20 min UT1 , 20 spm	1 x 20 min UT1 , 22 spm	1 x 20 min UT1 , 24 spm
2	2 x 8 min UT1 , 22 spm	2 x 8 min UT1 , 23 spm	2 x 8 min UT1 , 24 spm
3	1 x 20 min UT1 , 20 spm	1 x 20 min UT1 , 22 spm	1 x 20 min UT1 , 24 spm
4	2 x 8 min UT1 , 22 spm	2 x 8 min UT1 , 23 spm	2 x 8 min UT1 , 24 spm
5	1 x 20 min UT2 , 18 –20 spm	1 x 20 min UT2 , 20 spm	1 x 20 min UT2 , 20 spm
Utvecklingsperiod			
1	2 x 8 min AT , 24 spm	2 x 8 min AT , 25 spm	2 x 8 min AT , 26 spm
2	1 x 20 min UT1 , 20 spm	1 x 20 min UT1 , 22 spm	1 x 20 min UT1 , 24 spm
3	3 x 5 min AT , 26 spm	3 x 5 min AT , 27 spm	3 x 5 min AT , 28 spm
4	1 x20 min UT1 , 22 spm	1 x20 min UT1 , 23 spm	1 x20 min UT1 , 24 spm
5	1 x 20 spm UT2 , 20 spm	1 x 20 spm UT2 , 20 spm	1 x 20 spm UT2 , 20 spm
Underhållsperiod			
1	3 x 4 min TR, 28 spm	3 x 4 min TR, 28 spm	3 x 4 min TR, 30 spm
2	6 x 1 min AN, 32 spm	6 x 1 min AN, 34 spm	6 x 1 min AN, 36 spm
3	4 x 2 min TR , 30 spm	4 x 2 min TR , 32spm	4 x 2 min TR , 32 spm
4	2 x 8 min AT , 24 spm	2 x 8 min AT , 26 spm	2 x 8 min AT , 28 spm
5	1 x20 min UT1 , 20 min	1 x20 min UT1 , 22 min	1 x20 min UT1 , 24 min

UT1 : Utilisation 1

UT2 : Utilistation 2

AT : Aaerob threshold

TR : Transportation

AN : Anaerob

Mycket lätt ansträngningsnivå,(skall kunna prata utan besvär under träningen)

Lätt ansträngningsnivå, ,(skall kunna prata utan större besvär under träningen)

Tröskelträning, ansträngande (skall kunna prata under träningen, men med besvär)

Intensiv konditionsträning, jobbigt, (inget snack !)

Högintensiv träning, överfart. Tufft & hårt tempo med hög acceleration i dragen)