



Tren med Funkygine

PEOPLE
EGMONT



Sparebanken
Møre

Hvor mange burpees klarer du på 10 minutter?

Nå du har ti minutter. Hvor mange burpees klarer du? Eller vent. En rask oppfriskning av øvelsen: Start i stående posisjon. Bøy knærne, sett håndflatene i bakken og strekk ut beina bak deg. Senk deg deretter ned på magen, før du skyver deg opp igjen på strake armer, enten på knær eller tær. Hopp eller gå inn før du tar sats og hopper samtidig som du klapper over hodet med strake armer.

Og sånn fortsetter du til iden er ute. Kanskje tar du én burpee i minuttet. Kanskje tar du femten. Begge deler er helt greit, bare du gjør ditt beste!



Hvor mange rakk du?

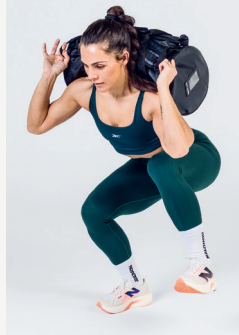


Styrke med treningsbaggen som vekt



Fyll en treningsbag med en form for vekt som ligger stødig i baggen. Bruk gjerne flere «vekter», så du enkelt kan gjøre den både tyngre og lettere alt etter hvilken øvelse du skal gjennomføre. Du kan også bruke en vektstang, kettlebell eller manualer dersom du har tilgang til det. Dype bevegelser og tung belastning er stikkordene her! Gjør deg ferdig med alle tre settene av hver øvelse før du går videre til neste. Ta pause mellom hvert sett, men bare til du har hentet deg inn igjen.

1 Knebøy og alternerende beinløft
20 reps x 3 sett



2 Ettbeins markløft
20 reps x 3 sett
10 på hvert bein



3 Setehev med tåhev
20 reps x 3 sett



4 Planke med alternerende sidedrag
20 reps x 3 sett



5 Stram magen og hold til utmattelse
x 3



5 minutter tøy og bøy

Skann QR-koden og følg meg! Vi tar en lynrask tøy og bøy i dag. Ikke noe blodsmak i munnen, bare noen digge øvelser som kroppen din har veldig godt av.



1 Rotasjon og løft
30 sek / 15 sek



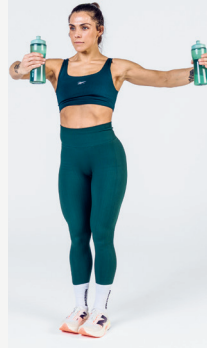
2 Ro smalt og press bak
30 sek / 15 sek



3 Sterke halvsirkler
30 sek / 15 sek



4 Ballettarmer
30 sek / 15 sek



5 Bicepscurl til touch
30 sek / 15 sek



Bruk gjerne en timer-app til å passe på tiden.

6 Ro bredt til flies
30 sek / 15 sek



7 Triceps-extension til press
30 sek / 15 sek



x 2 runder

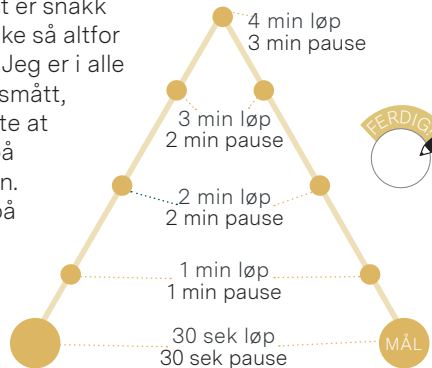
God holdning og sterk overkropp

Jeg har latt meg inspirere av Barre-trening i denne økta. Denne treningsformen kombinerer elementer fra ballett, pilates, yoga og styrketrening, og fokuserer på kontrollerte bevegelser med lette vekter. Med andre ord perfekt vannflasketrening, men har du tilgang på manualer bruker du selvsagt det i stedet. Dette er en fin-fin mulighet til å jobbe med stabilisering, bedre holdning og muskulær utholdenhet. Aktiver kjernemuskulaturen og ha en sterk og rett holdning. Jobb i 30 sekunder, bruk 15 sekunder på å riste løs og forbered deg på ny bevegelse. Vektene/flaskene skal ikke være tyngre enn at du klarer å jobbe kontinuerlig i 30 sekunder. Når en runde av alle øvelser er gjennomført, starter du fra toppen igjen.



Pyramideintervaller

Alle synes ikke at løping er like gøy, men kan vi likevel være enige om at følelsen etterpå er ganske uslåelig? I alle fall hvis det er snakk om løpsintervaller. Når du vet at pausen kommer om ikke så altfor lenge, er det jo bare å gønne på og ta seg skikkelig ut! Jeg er i alle fall stor fan, spesielt av pyramideintervaller. Du starter smått, jobber deg oppover, når toppen, og så er det bare å nyte at arbeidsperioden blir stadig kortere. Gjennomfør økta på sti, mølla, rundt fotballbana eller frem og tilbake i hagen. Dersom du av ulike årsaker ikke kan løpe, tar du økta på sykkel eller romaskin. Bruk mobil eller timer-app for å holde tellingen. Og her må vi varme opp, folkens. For allerede i det første intervallet er det meningen å gi gass. Jogg deg varm eller gjør noen rolige knebøy, utfall eller mobilitetsøvelser før du gyver løs.



UKE 1
DAG
6

1 Markløft 5 reps



2 Stående roing 5 reps



3 Knebøy 5 reps



4 Skulderpress 5 reps



5 Good morning 5 reps



Målet er 10 runder uten stopp

To vannflasker, to manualer eller en vektstang. Fem øvelser, to runder totalt. Det er ikke sikkert at du får det til i starten, men ha som mål å gjennomføre økta uten stopp. Når fem repetisjoner er fullført av den ene øvelsen, går du rett over til den andre. Vekten du bruker må med andre ord være overkommelig i alle øvelser, slik at du ikke bruker tid på å bytte. Stå i det etter beste evne, økta varer heldigvis ikke så lenge!

x 10
runder



Hvor lang tid brukte du?

UKE 1
DAG
7

Tid for å reflektere litt

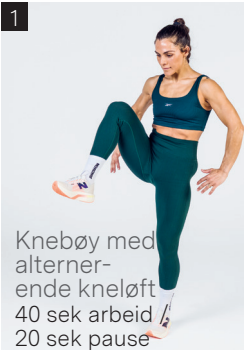
Du har gjennomført seks økter denne uka og er offisielt i gang! I dag vil jeg at du leter fram noe å skrive på - papir eller mobil. Ta en mental oppsummering av uka og reflekter litt over hvordan det har gått. Hva fungerte og hva fungerte ikke? Hva må du eventuelt endre på for at aktivitet skal passe enda bedre inn i hverdagen din? Er det nye rutiner du burde innføre for å få mest mulig ut av det kommende treningsåret? Noter refleksjoner, følelser, erfaringer og ting du vil huske på.



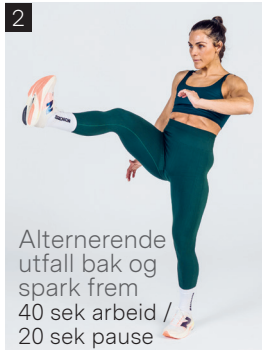
UKE 1
FULLFØRT!

UKE 2

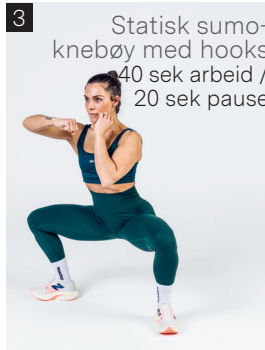
DATO
/



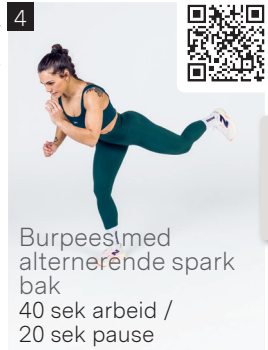
Knebøy med
alternere-
nde kneløft
40 sek arbeid /
20 sek pause



Alternierende
utfall bak og
spark frem
40 sek arbeid /
20 sek pause



Statisk sumo-
knebøy med hooks
40 sek arbeid /
20 sek pause



Burpees med
alternierende spark
bak
40 sek arbeid /
20 sek pause



UKE 2
DAG
1

Kampsportinspirert HIIT

Denne økta er intensiv, og du får en mulighet til å sparke og slå ordentlig ifra deg. Det skal jobbes i 40 sekunder med hver øvelse. Så unner du deg en 20 sekunders pust i bakken før du fortsetter med samme regla i neste øvelse. Økta tar bare fem minutter, så nå må du ikke spare på kruttet! I dag er det fint å bruke timer-appen jeg skrev om i starten av uke 1. Da slipper du å følge med på klokka hele tiden, og kan i stedet fokusere fullt og helt på å prestere.



Situps med rette slag
40 sek arbeid /
20 sek pause

Det er
lov å kjøre
en runde til
om du har
det i deg!



UKE 2
DAG
2

10 minutter tøy og bøy

Nå skal du slippe å tenke selv. Skann QR-koden og følg meg! Kroppen din trenger denne økta, så gjør ditt ytterste for å få best mulig utbytte av de neste 10 minuttene. Bevegeligheten skal jobbes med, og med på kjøpet får du litt styrketrening også.



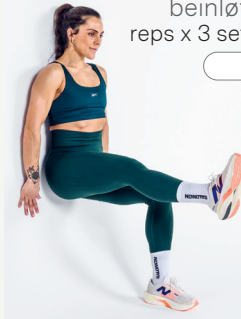
UKE 2
DAG
3

Tren med vegg

Har du ikke brukt stueveggen (eller en hvilken som helst annen vegg) i treningen din før? Gled deg, dette er langt mer interessant og effektivt enn det høres ut som! Hver øvelse har 3 sett, men du må selv finne ut hvor mange repetisjoner du skal kjøre. Det må bare være såpass mange at du trenger en pause til å riste litt løs mellom hvert sett. Antallet repetisjoner du noterer i dag blir grunnlaget du skal sammenligne med neste gang du gjennomfører økta.



Hockey med
alltnerende
beinløft
reps x 3 sett



2 Ettbeins setehev
reps på hver side
x 3 sett



3 Triceps pushup
reps x 3 sett



4

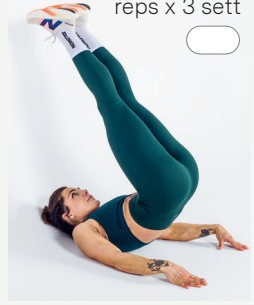
Enarms
side-pushups
reps på hver side
x 3 sett



5 Planke med beina
mot vegg og beinsenk
reps x 3 sett



6 Løft med nedre
del av magen og
touch vegg
reps x 3 sett



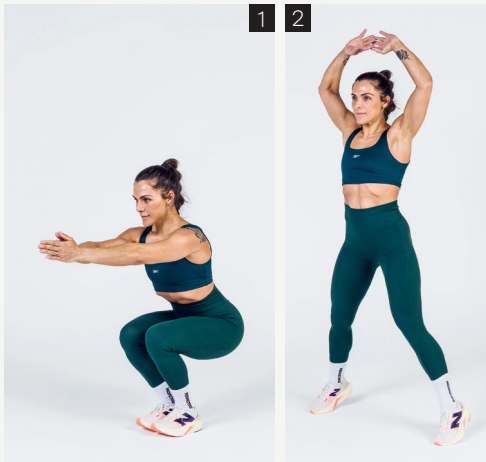
UKE 2
DAG
4

Hvor langt kommer du på 30 minutter?

Du har 30 minutter på å komme deg så langt av gårde som mulig. Altså å tilbakelegge flest mulig kilometer i løpet av økta. Hver gang du løper lager du deg et utgangspunkt som du skal slå neste gang du gjennomfører den. Derfor er det en stor fordel å løpe en bestemt runde, eller i det minste i et ganske likt terreng, fra gang til gang. Det er selvsagt også mulig å ta økta på mølle. Bruk treningsklokka eller en løpeapp for å måle distansen. Når tiden er ute, har du resultatet ditt i antall kilometer. Om løping ikke funker, kan du for eksempel sykle, ro eller svømme i stedet.

Hvor langt kom du?





Kort, men godt

Det finnes en litt tyngre variant av jumping jacks som jeg synes er skikkelig fin. Tvisten gir litt syre i låra, og det liker vi! Du kan starte med smale bein, så mye bøy i knærne som du orker og håndflatene mot hverandre. Strekk deretter ut beina, hopp ut i bred beinstilling og klapp hendene sammen over hodet. Så er det ned igjen i den smale, dype posisjonen. Er du med? Kjør 100 reps for meg!



UKE 2
DAG
5

1 Utfall frem med skulderpress 10 reps på hver side



2 Ettbeins hopp over vannflaske 10 reps på hver side



3 Jorda rundt 10 reps til hver side



4 Roing med beinløft 10 reps på hver side



UKE 2
DAG
6

Sirkeltrening med vannflasker eller vekter

Seks effektive øvelser! I hver av dem gjennomfører du 10 repetisjoner på hver side av kroppen, en side om gangen. Så fortsetter du til neste øvelse, med så få pauser som mulig. Når du er gjennom alle seks, puster du godt og starter fra toppen igjen. Bli kjent med økta i dag, flyten kommer etter hvert.

x 3 runder



5 Sideplanke med dropp og armløft 10 reps på hver side



6 Liggende diagonalhev 10 reps på hver side



Slingringsmann eller ønskereprise

Gikk ikke ting etter planen, kom du litt bakpå eller ble uka for hektisk? Ta igjen det tapte i dag. Er du derimot à jour, tar du en ønskereprise av en tidligere økt. Eller du kjører en egenkomponert variant, eller en tur i skog og mark. Du bestemmer!



UKE 2
DAG
7