



Programmet för metabola idrottare

Få fantastiska resultat hemma

Sussi Corell

Hej!

Jag jobbar som fitness- och kostcoach och är verkligen passionerad över att hjälpa mina kunder att nå sina hälsomål.

Med mer än 20 års erfarenhet skapar jag tränings- och kostplaner som verkligen ger resultat. Jag är helt dedikerad till att göra en hälsosam livsstil både enkel och hållbar.

Låt oss tillsammans nå våra träningsmål och nå nya höjder!

coach@sussisfitness.se
[+46 70 607 34 89](tel:+46706073489)

Följ:



Välkommen till

Programmet för metabola idrottare

Bygg en atletisk kropp med denna fettförbrännande träningsplan, där du endast behöver en 10 kg hantel. Genom att kombinera styrka och högintensiva övningar kommer du att få resultat om du verkligen jobbar för det.

Säkerhet:

All träning innebär en viss skaderisk. Var försiktig och rådfråga läkare innan du börjar, särskilt om du har hälsoproblem. Övningarna är säkra om de görs rätt med gradvis ökning av svårigheten och korrekt utrustning. Se till att din utrustning är lämplig och följ säkerhetsanvisningarna. Jag/vi tar inte ansvar för skador. Dela inte detta program.

Rörelserna

Hantelsving	Håll en hantel vertikalt i handtaget med två händer. Håll ut den framför dig med fötterna något bredare än axelbrett isär. Böj dina knän, låt din kropp luta dig framåt, håll ryggen rak, håll dig fast och sväng hanteln mellan benen. Explodera uppåt med hjälp av benen och lyft upp armarna, håll hanteln ut framför dig tills den är precis ovanför ditt huvud. Sänk tillbaka hanteln mellan benen (men inte till golvet) och upprepa rörelsen.
Snaphopp	Gå in i en armhävningsposition med rygg och ben raka och händerna under axlarna. Spänn din kärna och håll din kropp stel. Tryck från marken med fötterna, hoppa framåt mot dina händer, så att du landar i en hukande position. Så snart dina fötter träffar golvet, tryck av marken igen och sträck tillbaka benen till startpositionen. Dina händer ska aldrig lämna marken.
Hantel-utfallspress	Stå i en förskjuten ställning, din högra fot framför din vänstra. Vikten på främre foten. Håll en hantel i höger hand i axelhöjd med armbågen böjd. Skjunk ner i ett utfall och sänk kroppen tills ditt högra knä är böjt 90 grader. Pausa, ställ dig sedan upp tillsammans och tryck vikten ovanför ditt huvud. Vänd på draget och upprepa. Byt armar och ben halvvägs genom ditt set.
Enarmad bondpromenad	Håll en hantel i ena handen och låt båda armarna hänga naturligt vid dina sidor. Dra axlarna ner och bakåt och håll överkroppen upprätt. Gå nu några steg framåt och några steg bakåt. Byt vikten till din motsatta hand halvvägs genom övningen. För lätt? Håll hanteln i axelhöjd eller över huvudet med en rak arm.
Trevägs bågare squat	Ta tag i ena änden av en hantel med båda händerna och håll den vertikalt framför bröstet, fötterna något över axelbrett isär. Håll ryggen neutral när du trycker höfterna bakåt, böjer på knäna och sänker kroppen tills låren är lateralt mot marken. Pausa och tryck dig sedan upp till en stående position medan du svänger fötterna åt höger. Du är nu i en förskjuten ställning mot höger. Håll din bål upprätt, sänk ner kroppen tills ditt främre knä är böjt 90 grader. Tryck dig själv tillbaka till stående medan du svänger dina fötter, så att du återgår till startpositionen (mitten). Upprepa hela rörelsen, denna gång sväng till vänster; växla fram och tillbaka.
Roterande hoppknäböj	Börja med att stå högt med en fast kärna. Böj i knäna och kör dina höfter bakåt när du sänker dig ner i en knäböj. Hoppa upp samtidigt som du roterar din kropp 180 grader i luften. Landa med böjda knän och utför sedan omedelbart ytterligare ett hoppknäböj och vrid tillbaka till startpositionen. Upprepa.

Träningsplan

Träningsplan

Det finns fem träningspass att välja mellan. Varje träningspass tar 5 minuter och kan utföras individuellt (ett per dag) eller staplas (alla fem träningspass rygg-mot-rygg med 60 sekunders vila mellan) för ett grymt pass utfört tre gånger i veckan, t.ex. måndag, onsdag, och fredag.

Klassisk 2-minuters uppvärmning:

Jumping jacks (30 sekunder)

Högknämarsch (30 sekunder)

Jumping jacks (30 sekunder)

Högknämarsch (30 sekunder)

Träningspass #1

Utför övningarna som en krets. Gör så många repetitioner av varje du kan på 50 sekunder, vila 10 sekunder emellan.

Hantelsving

Snaphopp

Hantelutfallspress

Enarmad bondpromenad

Trevägs bägare squat

Roterande hoppknäböj

Träningspass #2

Gör 60 sekunder per övning, vila 15 sekunder mellan.

Enarmad bondpromenad
(vikt i vänster hand)

Hantelsving

Enarmad bondpromenad
(vikt i höger hand)

Roterande hoppknäböj

Träningspass #3

Växla mellan övning 1 och 2, med den tyngsta vikt du kan lyfta 10 gånger. (Om du kan göra mer, gå tyngre.) Gör 6 reps av varje drag. Det är en omgång. Gör så många du kan på 5 minuter, vila efter behov.

Hantelsving

Snaphopp

Träningspass #4

Utför övningarna som en krets. Gör så många reps av varje övning du kan på 40 sekunder innan du går vidare till nästa.

När du har gjort dem alla, vila i 30 sekunder. Upprepa.

Snaphopp

Hantelsving

Trevägs bägare squat

Träningspass #5

Gör 60 sekunder per omgång, vila 15 sekunder mellan varven.

Sprint: Sätt två markörer 20 meter från varandra. Sprint från den ena till den andra.

Trevägs bägare squat

Laterala sidoflyttningar
(från en markör till en annan.)

Enarmad bondpromenadutfall

SUSSIS
FITNESS

sedan 2008