

CIRKELTRÄNING



TIPS OCH INSPIRATION

- Värm upp i 10 minuter tillsammans i gruppen med vanlig gympauppvärmning, gå, jogga eller löpträna innan cirkelträningen börjar.
- Flera av övningarna och stationerna är ganska tuffa, du kan som ledare/deltagare själv reglera med lättare vikter eller inga alls.
- Du som leder passet bör gå igenom tekniken för alla övningar innan passet börjar (ibland behöver man göra det flera gånger under terminen) speciellt för det tyngsta styrkeövningarna.
- Låt deltagarna gärna känna på ställtiden i kroppen innan t.ex. ett styrkelyft eller ett utfallsteg, som kräver en bra teknik för att träningen ska bli givande.
- Variera gärna konditionsövningar och styrkeövningar så man inte tappar puls under passet.
- Beroende på hur mycket tid ni har, och hur stor gruppen är, kör minst 2 varv men gärna flera. Intervallen kan ligga på 45 sek arbete – 15 sek vila och 10 stationer kan vara bra att starta med. Du behöver inte ha med alla stationer på en gång, någon, några kan man alternera med från gång till annan.
- Kör gärna en gemensam nedvarvning på ca 10 minuter. Avsluta gärna med några gå- och stegövningar samt rörlighetsträning/stretch.

Lycka till med passet!

Författare: Gunn Nyberg

Fotograf: fotografpereriksson.com

Grafisk form: Eva-Lotta Cederström

Medtränare: Jan Gauffin

Oktober - 2017

Gymnastikförbundet är en av Sveriges största idrottsorganisationer med 247 000 medlemmar i 1 100 föreningar över hela Sverige. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former för alla. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna.

Du når oss på www.gymnastik.se eller info@gymnastik.se.



PULSHÖJNING



Hoppa hopprep

UTFALLSSTEG



Med eller utan vikt

STYRKA FÖR AXLAR OCH ARMAR



Med skivstång/hantlar

PULSHÖJNING PÅ STEPLÅDA MED HANTLAR



RYGGRODD MED SKIVSTÅNG



Dra ihop skulderbladen
och spänn magen

STYRKA FÖR ARMAR, AXLAR OCH BÅL



Boxa mot säck eller matta

ARMCURLS MED SKIVSTÅNG



Övningen kan göras med lättare vikter, hantlar eller gummiband

BRÖSTMUSKELTRÄNING MOT VÄGG MED EXPLOSIVT FRÅNSKJUT



FUNKTIONELL STYRKA MED PULSHÖJNING



Gå fram och tillbaka fyrfota

STYRKA FÖR ARMAR OCH BRÖST



Böj och streck

EXPLOSIV SIDOPLANKA FÖR RYGG OCH HELA BÅLEN



PULSHÖJNING



Hoppa eller gå upp och ner på golvet med eller utan hantlar

TYNGRE RYGGGLYFT ÖVER PLINT MED HANTLAR



För lättare övning gör ett
vanligt rygglyft på golvet

EXPLOSIV BENSTYRKA OCH PULSHÖJNING



Hoppa upp och ner på
låda i snabbt tempo

MAGSTYRKA



Kom snabbt upp och långsamt ner, med eller utan vikt