

MINIMUMSPLAN

For dager du har liten tid men vil ha kontinuitet i treningen og opprettholde styrken og fremgangen

MINE ØVELSER

1 øvelse for bein:

1 øvelse for overkropp (bryst/skuldre):

1 øvelse for overkropp (rygg):



En minimumsplan er genial å ha!

Da har du planlagt for at livet skjer, og du slipper å tenke på hva du skal gjøre eller hvordan; du bare følger den kjappe og enkle planen. Kontinuiteten i treningen opprettholdes, og du kan bli overrasket hvor mye resultater det kan gi selv med en så kort økt.

Velg dine øvelser: Tenk over i hvilke situasjoner du kommer til å gjøre denne økten, har du tilgang på en manual eller strikk for eksempel? Eller burde du velge øvelser som ikke krever noe utstyr?

Velg dine egne øvelser eller se eksempler på øvelser her:

<https://www.bevegelseogstyrke.no/ovelses-til-minimumsplanen-din/>

HVORDAN:

Prøv på minst 1 runde, helst 2 runder, gjerne 3 runder.

8-10 repetisjoner på hver øvelse, og jobbes i sirkel: øvelse 1, 2, 3, og så på nytt.

TIPS:

Ta bilde av firkanten hvor du har skrevet ned valgte øvelser, lagre bildet under favoritter, og du har økten lett tilgjengelig når du trenger den!