

Program - BOOTY 4 dagar i veckan

Detta är ett 4 dagars program för dig som vill fokusera träningen på ben/rumpa

Förlagsvis så tränar du Måndag, Tisdag, Torsdag och Fredag.

Om du är osäker på hur övningarna ska gå till så kan du alltid fråga personalen om hjälp

Innan du sätter igång

Värm alltid upp med 5min trappmaskin

Pass 1

Hip Thrust skivstång 3x15 / 1x8 / 1x6 / 1x20

Goblet Squat Kettlebell 4x12

Marklyft Kettlebell 3x15

Ryggresningar 2x20

Sittande höft abduction + band 4x20

Sned Bröstpress 3x8

Latdrag brett grepp 3x8

Löparband rask gång 10min med minst 10 i lutning

Pass 3

Hip Thrust skivstång 4x6

Bulgarian Split Squat 3x10 per ben

Ryggresningar 4x8

Rumpkick maskin 3x10 per ben

Liggandes på sida höft abduction + band 3x20

Dips i maskin 3x8

En-arms hantelrodd 3x8 per arm

Löparband rask gång 10min med minst 15 i lutning

Pass 2

Hip Thrust smithmaskin 4x10

Utfallssteg 4x15 per ben

Gluteator 4x15

Lateral bandgång 3x20

Rodd i maskin 3x12

Bröstflyes maskin 3x12

Rodd kondition 250m snabbt x5

Pass 4

Hip Thrust smithmaskin + band 5x20

Benpress 3x10

Raka marklyft 4x8

Baksidalår Flowin 4xMAX

Hantelpress Bröst 3x8

Latsdrag tight grepp 3x8

Spinningcykel 1min snabbt x5

Detta är ett påfrestande pass för ben så innan du testat detta program ska du ha erfarenhet av benträning. Dvs du ska inte sätta igång med detta om du inte styrketränat förut.

Det enda du behöver ha med egentligen är ett gummiband (bootyband) till vissa av övningarna.

Och som det står högre upp, är du osäker på vissa övningar så prata med personalen.

Du kan även maila Johan som har gjort detta program direkt om du har frågor

johan@atleticorebro.se

