

# I SUCCESS.

## Träningsprogrammet från I Love Success del 4

### – Intervallträning

För komplett instruktion se:

<http://www.youtube.com/watch?v=blNpBNUFqiM&feature=youtu.be>

**Tid: 40-50 minuter**

Uppvärmning – Lätt jogging 10 min

#### **Del 1: Intervallträning**

Leta upp en ned- och uppförsbacke. För dig som är nybörjare börja på en plan yta.

Spring precis så snabbt att du orkar i 1 min och 30 sek. Därefter vila genom att gå långsamt i 45 sekunder. Upprepa fem gånger.

**5 intervaller á 1 min och 30 sek – vila 45 sekunder**

*(om du inte orkar jobba i 1 min och 30 sekunder börja med så mycket du orkar och utöka successivt)*

#### **Del 2:**

1. Squats – 30 st
2. Burpees – 10 st
3. Fällkniv med partner som puttar ner fötterna – 20 st

Byta direkt utan vila till nästa övning. När du gjort alla tre övningar vilar du 1-2 minuter.

Sedan börjar du om.

Totalt 3 omgångar

#### **Finalen**

Hitta en rejäl uppförsbacke eller trappor.

Spring så snabbt upp du kan.

**Avsluta träningen med skön stretching, avslappning och meditation.**

För mer info besök [www.ilovesuccess.se](http://www.ilovesuccess.se)

Vill du träna med mig?

Ring 0767-086522 eller mejla [peter@ilovesuccess.se](mailto:peter@ilovesuccess.se)