

Program för GOK träning våren 2026



12/1 **Tabata**

19/1 **Core med hantlar** (ta med hantlar om du har)

26/1 **Tabata**

2/2 **Cirkelträning**

9/2 **Tabata**

16/2 **Hantlar/miniband** (ta med band och hantlar om du har)

23/2 **Cirkelträning**

2/3 **Core med hantlar** (ta med hantlar om du har)

9/3 **Tabata**

16/3 **Hantlar/miniband** (ta med band och hantlar om du har)

23/3 **Cirkelträning**

30/3 **Tabata**



6/4 (Påsk, gärna träning – men inte tillsammans här)



13/4 **Tabata**

UTE

20/4 **Egen Cirkelträning** **UTE**

27/4 **Avslutning i Heda**



Tabata = intensiv
antal övningar utförs i intervallform.

Jobba 20 sek. vila 10 sek.

intervallträning. Ett

Cirkelträning = ett antal stationer. Vi gör övningen på stationen 40-45 sek innan vi byter till nästa under 10-20 sek vila.

Egen cirkelträning = 8 övningar på plats. Jobba 45, vila 15. Orkar vi 4 varv?

Core = mängdträning mage, bål o rygg.

Hantlar/miniband = styrka och kondition varvat, med eller utan hantlar/band

OBS! Preliminärt program, kan komma att ändras p g a hälsoläge och dagsform