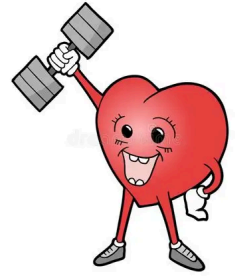


Program för måndagsträning GOK hösten 2025



1/9 **Tabata**

8/9 **Tabata**

15/9 **Tabata**

22/9 **Cirkelträning**

29/9 **Tabata**

6/10 **Tabata**

13/10 **Core**

20/10 **Cirkelträning**

27/10 **Miniband/hantlar**

3/11 **Tabata**

10/11 **Core**

17/11 **Cirkelträning**

24/11 **Tabata**

1/12 **Miniband/hantlar**

8/12 **Cirkelträning**



Tabata = ett antal övningar utförs i intervallform. Man gör övningen 20 sek och vilar sedan 10 sek. Samma övning 4-8 ggr innan man byter.

Cirkelträning = ett antal stationer. Jobba 40-45 sek, byte till nästa under 10-20 sek vila.

Core = mängdträning mage, bål o rygg.

Miniband/hantlar = tränar rumpa, ben o armar. Med eller utan miniband/hantlar

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