

Program för måndagsträning GOK hösten 2026



31/8	Tabata	ute
7/9	Tabata	ute
14/9	Tabata	ute
21/9	Tabata m miniband	ute
28/9	Tabata	ute
5/10	Tabata	
12/10	Core	
19/10	Cirkelträning	
26/10	Tabata	
2/11	Hantelstyrka	
9/11	Core	
16/11	Cirkelträning	
23/11	Tabata	
30/11	Miniband/hantlar	
7/12	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

Hantelstyrka = **MYCKET** armar

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

