

RENE KONDISJONSØKTER: FØR SVANGERSKAP

Forslag til rene kondisjonsøkter som kan gjøres både ute og inne. Øktene kan gjøres på valgfritt kondisjonsapparat: sykkel, tredemølle, stakemaskin, romaskin, assault bike, ellipseapparat og lignende.

INTERVALL 1	
Hva?	Tid
Oppvarming: 5 minutter med lav intensitet (Borg skala: 7-11), deretter 5 minutter med moderat intensitet (Borg skala 12-15).	40 min
Hoveddel: 4 intervalldrag x 4 min med høy intensitet (Borg 16-20). Mellom hvert intervalldrag skal du ha 3 min pause.	
Nedtrapping: 5 minutter med lav intensitet (Borg skala: 7-11).	

INTERVALL 2	
Hva?	Tid
Oppvarming: 5 minutter med lav intensitet (Borg skala: 7-11), deretter 5 minutter med moderat intensitet (Borg skala 12-15).	35 min
Hoveddel: 10 intervalldrag x 1 min med høy intensitet (Borg skala: 16-20). Mellom hvert intervalldrag skal du ha 1 minutt pause.	
Nedtrapping: 5 minutter med lav intensitet (Borg skala: 7-11).	

TABATA INTERVALLER: FØR SVANGERSKAP

Tabata er en effektiv form for intervalltrening hvor man kombinerer puls med styrke. Én tabatasirkel består av 8 stasjoner med ulik(e) øvelse(r) på hver stasjon. På hver stasjon jobber du 8 runder x 20 sek arbeid / 10 sek pause. Mellom hver stasjon har man 30 sek pause. Ha som mål å ligge rundt 85–95 % av makspulsen din under arbeidsperiodene (Borg skala: 16-20). Dette er en så høy intensitet at du ikke vil klare å prate i setninger.

Oppvarming: 10 minutter med lav intensitet på kondisjonsapparat (Borg skala: 7-11).

Nedtrapping: 5 minutter med lav intensitet på kondisjonsapparat (Borg skala: 7-11).

TABATA SIRKEL			
Utstyr du trenger: Kettlebells, matte, benk/step/boks, vektskive og manualer			
Øvelser	Muskelgruppe(r)	Kommentar	Tid
Stasjon 1: Gående burpees	Forside – og bakside lår, samt setemuskulatur.	Fra en stående posisjon bøyer du deg ned til bakken. Gå ut med føttene og legg deg kontrollert ned på bakken. Reis deg kontrollert opp fra bakken ved å gå inn med føttene fra en liggende posisjon til en dyp knebøy posisjon. Fra denne posisjonen reiser du deg opp til stående og avslutter øvelsene med et hopp og klapper over hodet.	34 min
Stasjon 2: Liggende benløft	Rette magemuskler	Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden og litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, stram magemuskulaturen samtidig som du løfter sete litt opp fra gulvet. Senk rolig ned til bena nesten treffer gulvet og gjenta.	
Stasjon 3: Stående foroverlent roing m/kettlebells	Ryggmuskulatur og skuldre.	Stå med overkroppen godt fremoverlent og med lett bøy i knærne. Ryggen skal være rett. Hold en kule i hver hånd. I denne posisjonen trekker du vekselvis en og en kule opp mot brystet ved å bøye i albueleddet og trekke skulderbladet inn mot ryggspylen.	
Stasjon 4: Push ups Modifikasjoner: <ul style="list-style-type: none">• Push ups mot vegg/på benk• Push ups på knær	Bryst og bakside overarm.	Stå på tærne/knærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet/benken/veggen og press tilbake.	
Stasjon 5: Farmers walk m/kettlebells	Forside – og bakside lår, sete, legger, ryggstrekkerne, nakke, bakside overarm, fremside armer og mage.	Stå mellom to relativt tunge kettlebells. Bøy deg ned og grip håndtakene. Behold ryggen rak, se opp og frem og løft kettlebellsene ved å presse ned gjennom hælene. Behold lang, rak rygg under øvelsen. Gå med korte, raske skritt. Gå så hurtig som mulig. Husk å puste under øvelsen.	
Stasjon 6: Albuebøy og skulderpress m/manualer	Forside – og bakside overarm og skuldre.	Stå med armene ned langs siden og hold en manual i hver hånd. Bøy albue, før manualene til skuldrene og før videre manualene opp mot taket gjennom å strekke ut i albue. Roter underarmene utover samtidig som du strekker armene opp, slik at håndbaken peker bakover. Vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.	
Stasjon 7: Step ups til benk/boks	Forside – og bakside lår, samt setemuskulatur.	Stå foran en step/benk/boks eller ett trappetrinn. Gå opp på f.eks. boksen med høyre ben først. Gå rolig ned igjen og gjenta øvelsen med venstre ben. Prøv å spark minst mulig i fra med benet som er ned i bakken. For å gjøre øvelsen vanskeligere kan man enten holde i noen manualer eller øke høyden på boksen/benken du bruker.	
Stasjon 8: Russian twist	Skrå magemuskler	Sitt på en matte og hold en vektskive med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Før vektskiven til siden slik at du roterer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side. Synes du det er vanskelig å ha føttene over bakken, behold de i bakken.	

TRENINGSPROGRAM: FØR SVANGERSKAP

Forslag til hvordan en treningsuke kan se ut:

TRENINGSPROGRAM			
Dag	Hva?	Intensitet (Borg skala)	Tid
Mandag	Oppvarming: 5 minutter med lav intensitet, deretter 5 minutter med moderat intensitet. Hoveddel: 4 x 4 min intervalldrag i motbakke. 3 min pause mellom hvert intervalldrag. Om du velger å gjennomføre økten utendørs, anbefaler jeg å finne en slak motbakke som er så lang at du kan løpe/gå/sykle den i 4 minutter. Som pause mellom intervalldragene går/sykler du ned til bunnen av bakken igjen. Nedtrapping: 5 min med lav intensitet.	Under intervalldrag på hoveddelen skal du ligge mellom 16-20 på Borg skala.	Ca. 40 min
Tirsdag	Fri		
Onsdag	Oppvarming: 5-10 minutter hvor du starter rolig og øker tempoet og pulsen gradvis. Hoveddel: 50 minutter rolig langkjøring i moderat tempo. Velg gjerne et flatt terreng, slik at du ikke får store svingninger i pulsen. Nedtrapping: 5 min med lav intensitet.	Under hoveddelen skal du ligge mellom 12-15 på Borg skala.	Ca. 60 min
Torsdag	Fri		
Fredag	Oppvarming: 5 minutter med lav intensitet, deretter 5 minutter med moderat intensitet. Hoveddel: 4 x 4 min intervalldrag. 3 min pause mellom hvert intervalldrag. Nedtrapping: 5 min med lav intensitet.	Under intervalldrag på hoveddelen skal du ligge mellom 16-20 på Borg skala.	Ca. 40 min
Lørdag	Fri		
Søndag	Fri		