

Sommertræning med FitMom

Træn hvor som helst – når det passer dig ☀️

Her får du 2 effektive workouts, du kan lave hvor som helst – på ferie, i sommerhus, ved poolen eller hjemme i stuen. Du behøver kun lidt gulvplads (og evt. en stol eller trappetrin til den ene).

Alle øvelserne er med kropsvægt og kan tilpasses dit niveau – vigtigst er, at du mærker efter og træner med respekt for din krop. Det skal give energi, ikke tage den fra dig 💛

Du bestemmer selv om du vil tage én runde – eller køre fuldt program. Lidt er meget bedre end ingenting, også i ferien.

Har du brug for hjælp til at komme i gang med træning eller kost igen efter ferien? Så står vi klar til at hjælpe dig i FitMom – både med træning, fællesskab og støtte, så du får en stærkere og sundere hverdag.

Vi hepper på dig!



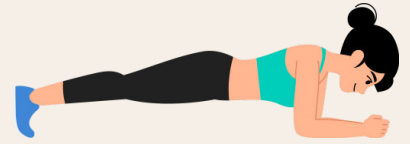
AMRAP 12 min

Eller den tid du har - ingen udstyr, blot gulvplads

Kør så mange runder som du kan nå på tiden. Husk fokus på kvalitet i øvelserne, mens du forsøger at holde et højt tempo.

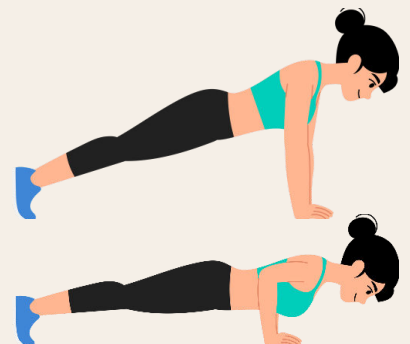
30-60 sek planke

Hold kroppen i en lige linje fra hoved til hæl. Aktiver mave og balder, og undgå at svaje i lænden eller stikke numsen op. Kip bækkenet ind under dig.



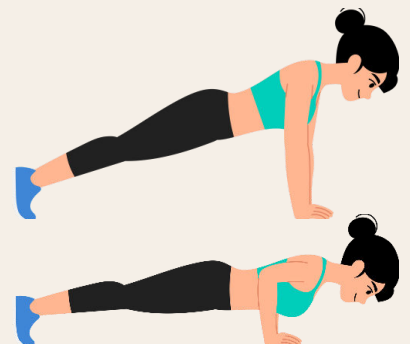
8/8 lunges

Tag et langt skridt bagud og sænk kroppen lodret ned, til begge knæ er i ca. 90 grader. Hold overkroppen oprejst.



10 Push up

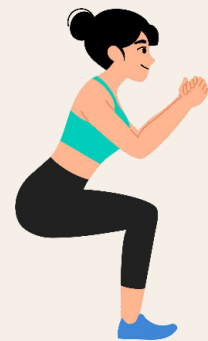
Start i høj planke med hænder under skuldre. Sænk brystet mod gulvet med albuerne tæt på kroppen. Pres op igen i én stærk bevægelse. Fokus på dit opspænd, ligesom ved planken.



12 squats/jump squats

Stå med hoftebredde mellem fødderne. Sænk dig ned som om du skal sætte dig på en stol. Hold ryggen ret og knæene over tæerne.

For mere puls - lav en jump squat. Som almindelig squat - men eksploderer op i et hop, og land blødt i ny squat. Hold kontrollen hele vejen



EMOM 16 min

Every minut on the minut, 45 sek arb/15 sek pause
4 runder. Husk fokus på kvalitet i øvelserne, mens du forsøger at holde et højt tempo. Kræver et trin, en stol eller andet til step ups.

Mountain climbers

Start i en høj planke. Træk skiftevis knæene frem mod brystet i et hurtigt, kontrolleret tempo. Hold kroppen i en stabil. Aktiver core og bevæg knæene hurtigt uden at tabe spændingen.



Glute bridge

Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Pres hælene ned og løft hoften op, indtil kroppen danner en lige linje fra knæ til skuldre.

Pres aktivt med hælene. Spænd i balderne på toppen og undgå at overstrække lænden. Sænk kontrolleret ned



Burpees

Start stående, kom ned i en squat og sæt hænderne i gulvet. Hop fødderne tilbage til planke, lav evt. en push-up, hop fødderne frem igen og afslut med et hop op. Hold tempoet jævnt. Spænd i maven under planke og hop.



Step ups

Find en stabil forhøjning (f.eks. trappe, bænk eller sten). Træd op med én fod, løft kroppen op, og sænk kontrolleret ned igen. Pres igennem hælen på det ben, der træder op. Undgå at bruge for meget af det bagerste ben.

