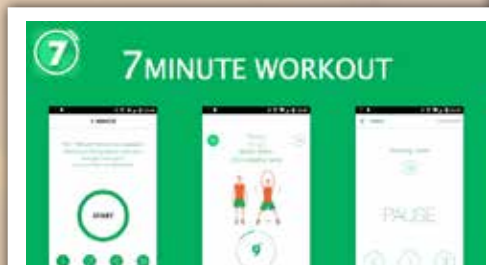
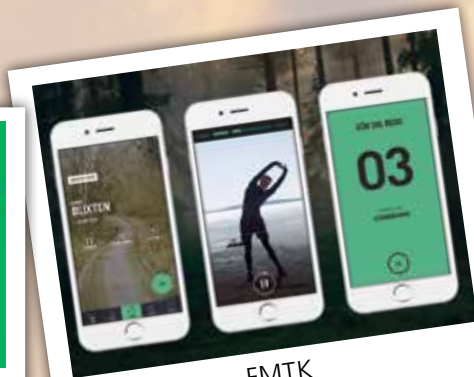


Tips på träningsappar



7-minutes workout – funktionella övningar i intervallform. 30 sek. max ansträngning följt av 10 sek. vila.



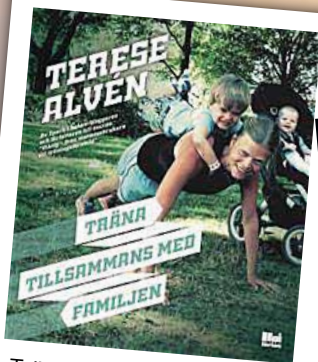
FMTK (försvarsmaktens träningsklubb) – olika träningsprogram och utmaningar



Tabata Pro/Tabata timer – ett bra hjälpmedel för att hålla reda på tid och antal intervaller när man kör tex tabata. Det är 20 sekunder max ansträngning följt av 10 sekunders vila. Detta repeteras åtta gånger, vilket blir totalt 4 minuter.

Den går även att synka med önskad spellista så att musiken "styr" av intervallerna.

Tips på träningsböcker



Träna tillsammans med familjen av Terese Alvéen



Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto av Paolo Roberto



Basträning för barn av Joanne Elphinston



Träna med kroppen: fysisk grundträning för ungdomar av Mats Mejdevi



Effektiv funktionell intensiv träning av Jaime Contreras, Jonas Flank, Malin Tittonen

Tips

från CF- och PCD-experterna

Experternas träningslåtlista:

Artist:	Låt:
Sia	Cheap thrills
Marcus and Martinus	Hei
Alan Walker	Faded
Rihanna	Work
Erik Saade	Popular
DJ Fresh VS Jay Fay	Dibby Dibby Sound
Meghan Trainor	No
Vigiland	Ufo
T-pain	Up down
O.T. Genasis	Coco
Dawin	Dessert
Silentó	Watch me whip
Mark Ronson	Up town funk
Chris Brown	Loyal



Tips från en av experterna:

Det finns spotifylistor som fixar musiken efter det tempo man håller när man springer.

VARFÖR ÄR DET HÄR LÅTARNA BRA ATT TRÄNA TILL?

- texterna är bra
- bra takt
- gillar låtarna
- bra rytm, inte för högt, inte för svagt
- blir peppad av hög musik

Fragor till experterna angående träningen på sjukgymnastiken:

VILKEN TRÄNINGSFORM PÅ SJUKGYMNASTIKEN ÄR TRÅKIGAST?

- Springa på löpbandet
- Jonglera
- Brukar inte hinna träna hos sjukgymnasten. Håller mest på med andningsövningar
- Fick göra roligare träning när jag var mindre. Minns när jag spelade volleyboll med en ballong. Det var kul
- Jag får göra en hinderbana (är bara på CF-centret för årskontroll)
- Vad som är tråkigast beror på humör. Ibland är löpning tråkigast
- Cykling
- Att gå och att springa i korridoren
- Allt
- Har nästan aldrig sjukgymnastik, mer andningsövningar
- **"Sjukgymnastikveckan" är tråkigt. Ingen rolig träning, bara andningsövningar**

VILKEN TRÄNINGSFORM ÄR ROLIGAST?

- **Tävling i korridoren med sjukgymnasten**
- Egna hinderbanor och tävla mot föräldrar och sjukgymnast
- Vet inte
- Springa på löpband
- Fotboll med sjukgymnasten
- Klätterväggen
- Stafetter
- Trehjulingen

VILKEN TYP AV TRÄNING HÅLLER DU PÅ MED PÅ FRITIDEN?

- Boxning
- Springa ute och springa på löpband
- Innebandy och ridning
- Innebandy och orientering
- Dans
- Promenader