## Huvudaktivitet

Efter uppvärmningen är det dags för själva träningspasset, huvudaktiviteten. Beroende på vilken typ av träning man genomför kommer huvudaktiviteten att se olika ut. Det kan dels handla om hur belastande träningspasset ska vara och dels handla om vilken eller vilka fysiska förmågor man har tänkt att träna. Pågår huvudaktiviteten under en längre tid, till exempel längre än 90 minuter, kan det vara bra att fylla på med vätska och någon form av energi som bananer eller sportdryck.
Exempel på en huvudaktivitet kan vara ett styrketräningspass för hela kroppen, en joggingtur på 45 minuter, ett yogapass eller olika teknikövningar i volleyboll.

## Nedvarvning

Har man genomfört ett hårt och intensivt träningsgspass med hög belastning kan det upplevas skönt att varva ner i slutet av träningspasset. Det kan till exempel vara att jogga i lugnt tempo eller ligga ner och slappna av. I slutet på ett träningspass kan det också vara bra att stretcha statiskt för att behålla eller öka sin rörlighet. Statisk stretching innebär att man försöker hålla en muskel nära sitt ytterläge under en längre tid, till exempel under 45 sekunder per muskel.

## Exempel på träningspass

### Intervallpass

**Uppvärmning**

10 minuter uppvärmning

Jogga lugnt ett par minuter, utför sedan dynamisk stretching för framsida lår, baksida lår och vader och avsluta med korta pulshöjande ruscher.

**Huvudaktivitet**

2 minuter löpning i högt tempo
1 minuts vila

2 minuter löpning i högt tempo
1 minuts vila

2 minuter löpning i högt tempo
1 minuts vila

2 minuter löpning i högt tempo
1 minuts vila

**Nedvarvning**

5 minuters lugn joggning

Statisk stretching för framsida lår, baksida lår och vader

Exempel på ett högintensivt träningspass i löpning (intervallträning).

### Styrketräningspass

**Uppvärmning**

5 minuters cykling på motionscykel

5 minuters rodd på roddmaskin

**Huvudaktivitet**

| | |
|---|---|
| 3 set | Armhävningar eller bänkpress (bröstmuskler, triceps och deltoideus) |
| 3 set | Latsdrag eller chins (latissimus dorsi, rhomboid, biceps) |
| 3 set | Knäböjning med eller utan stång (quadriceps, gluteus) |
| 3 set | Situps (abdominis) |
| 3 set | Rygglyft (erector spinae) |

**Nedvarvning**

Statisk stretching för framsida lår, baksida lår, sätet, bröstmuskler och triceps

Exempel på ett styrketräningspass som tränar hela kroppen.