



---

SOMMAR MED  
WORKOUT

---

summer state of mind.

# Den blomstertid nu kommer...

Nu är ändå sommaren här med allt den har att bjuda på!  
Våra "onlajnisar" är förberedda inför sommaren med  
allt vad det innebär.

För många blir sommaren en tid där man helt och  
hållet kliver ur sina rutiner och steget till att hitta  
tillbaka blir långt. Nya mål sätts upp för hösten och  
pressen på en själv växer.

Så med denna guide vill vi hjälpa dig att bibehålla dina  
rutiner och lugna dig kring allt som sommaren lockar  
med och så får du ett litet smakprov på det vi erbjuder  
våra kunder.

Bland annat kommer du att få ta del av tre olika  
träningsspass som kan utföras vart som helst.

Dessutom får du med somriga recept och en liten text  
om rutiner och vikten av dom.

Hoppas att du gillar guiden och kör du något av passen  
eller lagar något av recepten så får du gärna tagga  
[@workoutsverige](#), [@pischas](#) och [#sommarmedworkout](#)  
så att vi får ta del av din sommar!

WORKOUT



---

# TRÄNINGSPLAN

---

BY PISCHA STRINDSTEDT

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

## Programöversikt

### Session 1

#### ÖVNING

##### WARMUP

3 rundor

Jump Rope

2 min.

vila 15 sek.

Band Walk, Lateral

60 sek.

vila 15 sek.

Side Plank, Knees

30 sek.

vila 15 sek.

*"30SEKUNDER PER SIDA "*

*Vila 120 sekunder innan du fortsätter*

##### GIANT SET

5 rundor

Goblet Squat, Dumbbell

10 reps

*"Jobba så tungt som du kan. Långsamt med kontroll. Brösta upp under hela rörelsen och öppna upp höften och ut med knäna. Hela foten i backen."*

Tuck Jump, Bodyweight

5 reps

*"Hoppa så högt som du kan hellre än så fort du kan. Jag vill att du sänder ut så mycket kraft som möjligt i varje hopp."*

Reverse Crunch

30 sek.

vila 60 sek.

##### TABATA

8 rundor

*"Avsluta passet med en tabata för core/mage "*

Plank, Reverse

20 sek.

vila 10 sek.

Plank

20 sek.

vila 10 sek.

WORKOUT

## Session 2

### ÖVNING

#### WARMUP

3 rundor

Jumping Jacks

60 sek.

vila 15 sek.

Mountain Climber, Rotating

20 reps

vila 15 sek.

Band Pull Apart

10 reps

vila 15 sek.

#### GIANT SET

5 rundor

Bent Over Row, Dumbbell

10-12 reps

Squat, Overhead, Banded

30 sek.

Russian Twist, Dumbbell

20 reps

vila 60 sek.

#### FINISHER

3 rundor

*"Avsluta passet med löpning och mage "*

Run

400 m

Sit Up

15 reps

WORKOUT

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

## Session 3

### ÖVNING

#### WARMUP

3 rundor

High Knees

60 sek.

vila 15 sek.

Glute Bridge, Banded

20 reps

vila 15 sek.

Bicycle Twisting

10 reps

vila 15 sek.

#### AMRAP - do as many rounds as possible 12min

10 rundor

Thruster, Dumbbell

6 reps

Reverse Lunge, Dumbbell

8 reps

Step Up, Bodyweight

10 reps

Sit Up, Frog

12 reps

*Vila 120 sekunder innan du fortsätter*

#### EMOM - every minute on the minute

5 rundor

*"Gör klart angiven övning på så snabb tid som möjligt så att du får vila resten av minuten. När det är dags för nästa minut startar du med nästa övning. Utför alla övningarna x5 varv (25min) "*

Broad Jump

12 reps

Plank

30 sek.

Bulgarian Split Squat DB

6 reps

*"6rep per ben "*

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

## Detaljerat program

### Session 1

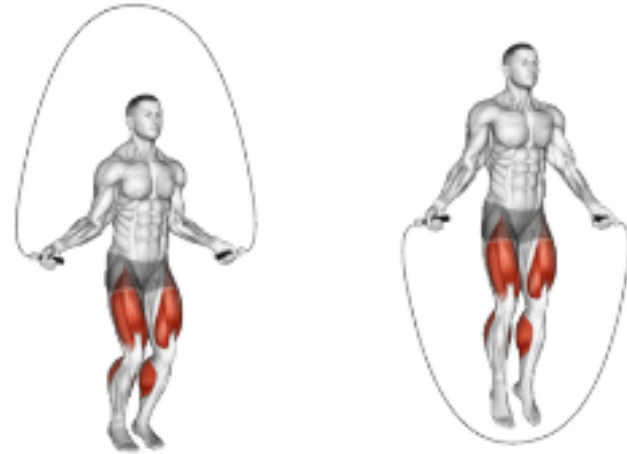
#### WARMUP

3 rundor

Jump Rope: 3 set x 2 min. (vila 15 sek.)

Band Walk, Lateral: 3 set x 60 sek. (vila 15 sek.)

Side Plank, Knees: 3 set x 30 sek. (vila 15 sek.)



Videoförklaring



*Vila 120 sekunder innan du fortsätter*

#### GIANT SET

5 rundor

Goblet Squat, Dumbbell: 5 set x 10 reps

Tuck Jump, Bodyweight: 5 set x 5 reps



WORKOUT

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

Reverse Crunch: 5 set x 30 sek. (vila 60 sek.)



Videoförklaring



Videoförklaring



Videoförklaring

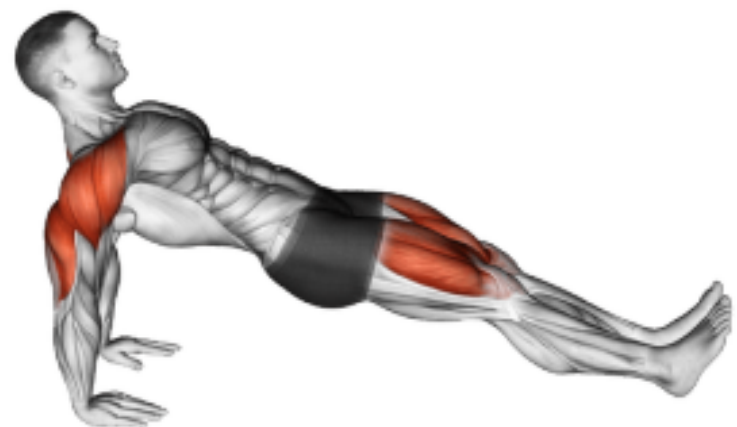
## TABATA

8 rundor

Plank, Reverse: 8 set x 20 sek. (vila 10 sek.)

Plank: 8 set x 20 sek. (vila 10 sek.)

*"Avsluta passet med en tabata för core/mage "*



Videoförklaring





# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

## Session 2

### WARMUP

3 rundor

Jumping Jacks: 3 set x 60 sek. (vila 15 sek.)

Mountain Climber, Rotating: 3 set x 20 reps (vila 15 sek.)

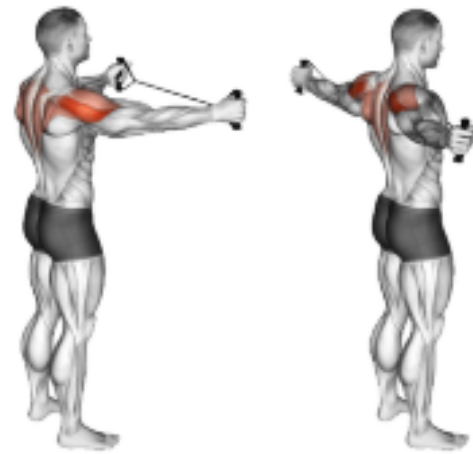
Band Pull Apart: 3 set x 10 reps (vila 15 sek.)



Videoförklaring



Videoförklaring



Videoförklaring

### GIANT SET

5 rundor

Bent Over Row, Dumbbell: 5 set x 10-12 reps

Squat, Overhead, Banded: 5 set x 30 sek.

Russian Twist, Dumbbell: 5 set x 20 reps (vila 60 sek.)



WORKOUT

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema



Videoförklaring



Videoförklaring



Videoförklaring

## FINISHER

3 rundor

Run: 3 set x 400 m

Sit Up: 3 set x 15 reps

*"Avsluta passet med löpning och mage "*



Videoförklaring



WORKOUT

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

## Session 3

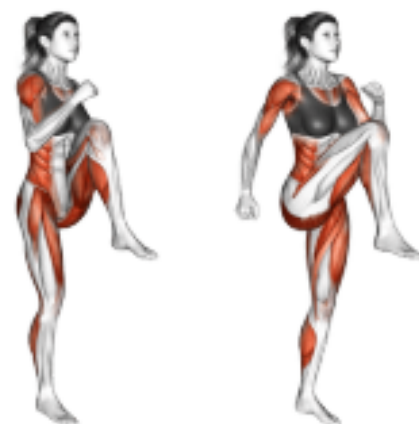
### WARMUP

3 rundor

High Knees: 3 set x 60 sek. (vila 15 sek.)

Glute Bridge, Banded: 3 set x 20 reps (vila 15 sek.)

Bicycle Twisting: 3 set x 10 reps (vila 15 sek.)



[Videoförklaring](#)



[Videoförklaring](#)



[Videoförklaring](#)

### AMRAP - do as many rounds as possible 12min

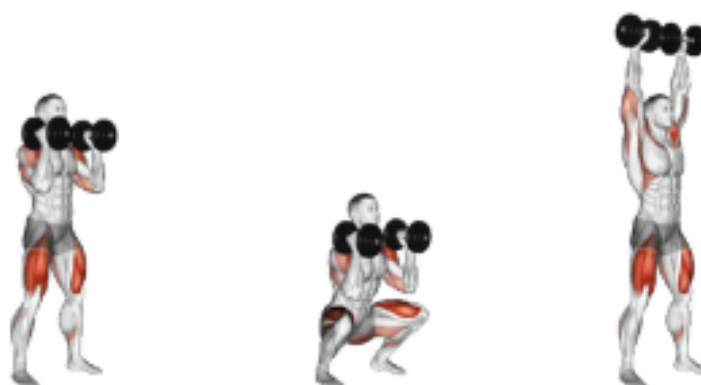
10 rundor

Thruster, Dumbbell: 10 set x 6 reps

Reverse Lunge, Dumbbell: 10 set x 8 reps

Step Up, Bodyweight: 10 set x 10 reps

Sit Up, Frog: 10 set x 12 reps



WORKOUT

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

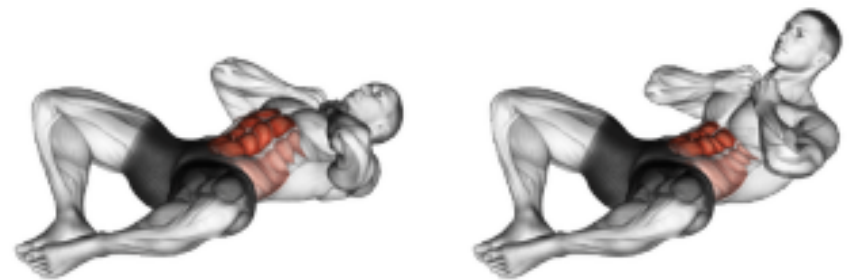
  
Videoförklaring



Videoförklaring



Videoförklaring



Videoförklaring

*Vila 120 sekunder innan du fortsätter*

**EMOM - every minute on the minute**

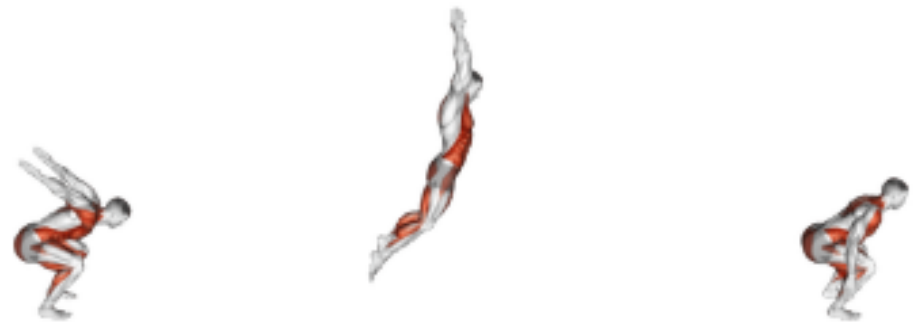
5 rundor

Broad Jump: 5 set x 12 reps

Plank: 5 set x 30 sek.

Bulgarian Split Squat DB: 5 set x 6 reps

*"Gör klart angiven övning på så snabb tid som*



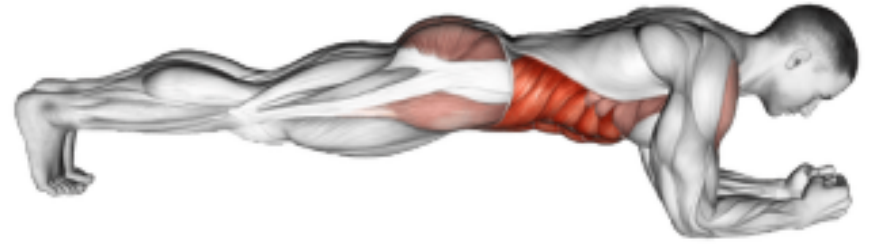
**WORKOUT**

# PISCHA STRINDSTEDT

Personligt träningschema

*möjligt så att du får vila resten av minuten. När det är dags för nästa minut startar du med nästa övning. Utför alla övningarna x5 varv (25min) "*

Videoförklaring



Videoförklaring



Videoförklaring

WORKOUT

RECEPT

# PISTAGESMOOTHIE



## Ingredienser

4portioner

5dl grekisk yoghurt 280g frusna jordgubbar 3 1/2 dl apelsinjuice

2 frusna bananer

30 pistagenötter

## Gör så här

Tillsätt alla ingredienserna i en mixer förutom pistagenötterna och mixa slätt. Sedan tillsätter du pistagenötterna i mixern och pusla några gånger med mixern.

Detta recept kan du även hitta hos vår samarbetspartner Lifesum

## RECEPT

# KALKON OCH OSTSMÖRGÅS



1. Skölj och skiva paprika och rosta eventuellt brödet.
2. Tillsätt kalkonpålugg, ost, bred över philadelphia och garnera med paprika.

### Ingredienser

- 20g Mager ost, 11% fett, valfri
- 40g Röd paprika
- 1 ½ skiva Fullkornsbröd
- 3 skivor Kalkonpålugg
- 1 msk philadelphia light

## RECEPT

# RÄKTACOS



### Ingredienser:

Räkor  
400 g vannameiräkor  
1 tsk paprikapulver  
1/2 tsk rökt paprikapulver 1/2 tsk cayennepeppar  
1/2 tsk chilipulver  
1/2 tsk vitlökpulver  
1/2 tsk lökpulver  
1/2 tsk salt  
olja till stekning

Avokadoröra  
2 st mogna avokado  
salt  
chiliflakes  
1/2 st lime, endast saften

Rödkål  
1 bit rödkål  
risvinäger salt

### Gör såhär:

Ta bort stjärtfenan på räkorna.  
Blanda samman alla kryddor i en skål.  
Hetta upp en panna med olja.  
Lägg räkorna i pannan och strö över kryddblandningen. Stek räkorna i ca 2 minuter. Stek lite längre om du använder dig av råa vannameiräkor.

Avokadoröra  
Mosa avokado med hjälp av en gaffel.  
Smaka av med salt, chiliflakes och saft från lime.

Rödkål  
Hyvla eller skär rödkålen tunt.  
Smaka av och massera kålen med risvinäger och salt.

Servering  
Servera räkorna med tacobröd, avokadoröra, majonnäs, rödkålssallad och koriander



# RECIPES

## SOMMARSALLAD MED BURRATA OCH KYCKLING



Tomatsallad med pesto, stekt persika, rostad panko och krämig burrata!

Du behöver

- 150g kyckling eller annat valfritt protein
- 3 persikor som du steker eller grillar
- 10 tomater, valfria färger
- 2 dl panko som du steker med olivolja, se till att den får en gyllene färg
- 1 kruka gräslök
- 1 kruka basilika
- 2 burrata med tryffel eller vanlig
- 1 burk pesto

Stek kycklingen och låt den svalna lite innan servering  
Skiva upp goda tomater och ha på flingsalt och peppar samt god olivolja , ha på lite av peston  
och ha sedan på den stekta persikan.

Addera sedan burrata, gräslök och mer pesto

[www.coachingbyworkout.se](http://www.coachingbyworkout.se)

# Tack för att du laddat ner detta smakprov på sommaren med oss.

Det är inte alltid lätt att hålla i rutinerna under sommaren. Och under perioder så är det ju helt okej att det blir lite obalans. För lika mycket som vi ska sträva mot balansen så är det också viktigt att acceptera obalansen.

För livet händer, och det kommer det alltid att göra. Så vad jag försöker hjälpa mina kunder med är att det viktiga är inte vad du gör på din semestervecka en gång om året eller om du äter jordgubbstårta eller inte på midsommarfirandet.

Det handlar om vad du gör alla övriga dagar på året.

Så låt sommaren komma med allt vad det innebär och se till att planera så gott du kan, ät som du brukar större delen av tiden så ska du se att det finns marginal för att njuta av den där glassen utan att tänka på hur många kalorier den innehåller.

Och rör dig, under sommaren finns det gott om aktiviteter att hitta på som är helt gratis utan gym.

Simma, cykla, spring, promenera, hitta ett utegym.  
Eller testa något av passen du fått i denna guide.

Och känner du att du vill ha lite mer hjälp och stöttning i din träning så finns vi på WÖRKOUT ett knapptryck ifrån.

Gå gärna in på vår sida och anmäl dig till online coaching antingen med start direkt eller säkra din plats till hösten.

**KOD WORKOUT GER DIG 15% RABATT FRAM TILL 31/8**