

**8 Veckors rumpeträningsprogram****Vecka 1-2****Dag 1: Styrka & Aktivering**

Uppvärmning:

10 minuters lätt kardio (t.ex. snabb gång eller lätt jogging) följt av dynamisk stretching.

Huvudträning:

- Glute Bridge: 3 set x 12 repetitioner
- Gående Utfall: 3 set x 10 repetitioner per ben
- Rumänska Marklyft med hantlar: 3 set x 12 repetitioner

Nedvarvning:

Stretching och foam rolling.

**Dag 2: Uthållighet & Toning**

Uppvärmning:

10 minuters lätt kardio och dynamisk stretching.

Huvudträning:

- Benschving till sidan: 3 set x 15 repetitioner per ben
- Kabelkickbacks: 3 set x 15 repetitioner per ben
- Bulgarian Split Squats: 3 set x 10 repetitioner per ben

Nedvarvning:

Stretching och foam rolling.

**Dag 3: Plyometrisk & Rörlighet**

Uppvärmning:

10 minuters lätt kardio och dynamisk stretching.

Huvudträning:

- Hoppande Utfall: 3 set x 10 repetitioner per ben
- Box Jumps: 3 set x 12 hopp
- Djupa Squats: 3 set x 15 repetitioner

Nedvarvning:

Stretching och foam rolling.

**Vecka 3-4**

Följ samma struktur som vecka 1-2, men lägg till ett set för varje övning.

**Vecka 5-6**

Följ samma struktur som vecka 3-4. Öka antalet repetitioner med 2-3 för varje övning.

**Vecka 7-8**

Följ samma struktur som vecka 5-6. Om möjligt, öka vikten du använder i övningarna med vikter.

Tips:

- Se till att du fokuserar på att aktivera rumpmusklerna i varje övning.
- Kvaliteten på repetitionerna är viktigare än kvantiteten; se till att utföra varje rörelse med rätt teknik.
- Glöm inte att vila och återhämta dig ordentligt mellan träningspassen.
- Med detta 8 veckors program kommer du att stärka, tona och förbättra rumpans funktion och estetik.