



Träningsprogram egenträning U16

Fyspass 1

Uppvärmning cykel 10 min alternativ löpband eller x-trainer.

Övning	Antal	Kommentar
Frivändningar	3x20	Som uppvärmning. Inte en djupa, Tempo.... Låg vikt.
Benböj	3x8	Växla upp på sista till tungt 3x4. Värm upp ett set först
Latsdrag i maskin	3x10	Framför huvud brett.
Utfallssteg med stång	3x8	
Ryggresningar	3x20	Ingen maskin utan i ryggresningsbänk.
Vader	3x12	I maskin eller med planka under fötterna och vikt.
Baksida lår	3x12	Maskin
Sit-up	3x20	Raka, bromsa ordentligt på väg ner.