# Träningsprogram styrketräning

## 10 min. Sprintuppvärmning (löpskolningsövning → jogga tillbaka → styrkeövning)

Höga knän → 5 sit ups
Höga knän med frekvens → 5 rygglyft
Sprintkick → 5 armhävningar
Hästspark → 20 tåhäv
Indianhopp → 5 sneda situ ps
Skipping → 5 simmaren
Stegringslopp x2 med tre-punktstart

30-40 min. Styrkeövningar med \*aktiv vila. Setvilan är 1 minut.
 **Set 1 och 3 Set 2 och 4**

 30 utfallssteg 10 burpees
 15 armhävningar 10 hopp med diagonal
 40 magcykel 30 sneda situ ps
 15 läggande armhävningar 15/ben enbenshöftlyft
 30 utfallssteg 10 burpees
 15 armhävningar 10 hopp med diagonal
 40 magcykel 30 sneda situ ps
 15 läggande armhävningar 15/ben enbenshöftlyft

\*Aktiv vila betyder att musklerna som precis aktiverades vilar, och att andra muskler aktiveras istället.

## 10 min. Nerjogg och stretch.

 Framsida lår
 Baksida lår
 Ljumskar
 Vader
 Biceps
 Mage
 Rygg