**Frivillig träning hemma!!!**

**150 Hopprep**

**3x20 Armhävningar**

**3x20 Utfallssteg**

**3x20 Situps**

**3x20 Tricepspress Använd en stol/händer bakom ryggen**

**3x20 Ryggresningar**

**Denna träning kan utföras på exempelvis på Måndag-Onsdag-Lördag**

**3-dagar i veckan**

**OBS!!**

**Denna träning är helt frivillig, Det är en rekommendation av oss tränare, vi måste bli starkare. Träningsprogrammet gäller även LEDARNA!**

**”TOHMMY”**