

Tränings Program 2

Styrka/spänst

Uppvärmning 10 min

BEN / SPÄNST

Grodhopp		10st
Rotationshopp		10st
Grodhopp Baklänges		8st
En benshopp	(På stället , Högt Knä)	2x 8st
Växelhopp		10st

STYRKA

Armhävning	(Normala , Rak kropp)	12st
Situps	(Fötter i luften , Sned , Rak , Sned)	15st
Bakåt rull med raka ben	(doppa tårna bakom huvudet, raka ben)	8st
Armhävningar	(Spindelmannen)	10st
Rygglyft	(Upp 2sek , Vila 2sek)	10st
Situps	(Raka fötterna i luften)	12st
Armhävning 360Grader	(Vänster varv , höger varv)	2st

Detta görs 2 st varv

Ex.

Ben , styrka

Aktiv vila (Jogg , 5-10 min)

Ben , styrka