# Styrka

## BEN

### Vader

Varv 1,2,3: Tåhävningar 15 per ben + 25 på båda benen

### Lår

Varv 1: Squats 12 st

Varv 2: Utfall 10 per ben (ett ben i taget)

Varv 3: Rumpresningar 15 st

## CORE (MAGE)

Varv 1: Situps 15 st

Varv 2: Bergsklättraren 7 per sida (varannnan sida)

Varv 3: Fällknivar 10 st

## ÖVERKROPP

Varv 1,2,3: 7 armhävningar (kan du inte, gör på knä)

Avsluta med:

1 minut plankan

30 sek sidoplankan på varje sida

# Fotbollsteknik:

Kicka till 50 med eller utan en studs.

Gör övningarna som visas på länken BOLLKONTROLL i laget appen. (Laget/Länkar/Bollkontroll)