



Träningsprogram egen träning U16

Fyspass 2

Uppvärmning cykel 10 min alternativ löpband eller x-trainer.

| Övning | Antal | Kommentar |
|-------------------------|--------------|--|
| Armhävningar | 3x15 | Som uppvärmning. Tempo..... |
| Biceps curl | 3x10 | Hantel |
| Rodd | 3x10 | Dragmaskin. Tänk på ryggen i rätt position. |
| Underarm | 3x15 | Rulla vikt eller curl. Alternera mellan passen |
| Smalt drag fram | 3x10 | Använd maskinen. |
| Biceps curl | 3x8 | Maskin |
| Skoterstart | 3x10 | Jobba med ryggen |
| Dubbel kettlebell swing | 3x12 | |