



Träningsprogram egen träning U16

Fyspass 3

Uppvärmning cykel 10 min alternativ löpband eller x-trainer.

Övning	Antal	Kommentar
Dips med bänk	3x20	Som uppvärmning. Tempo.....
Axelpress sittande 45 grader	3x10	Hantel
Axelpress med hantel	3x10	Stående med två hantlar.
Triceps press	3x10	I dragmaskin
Inåttrotation för axel	3x12	Görs i Cable-cross maskin eller med gummiband.
Utåttrotation för axel	3x12	Görs i Cable-cross maskin eller med gummiband.
Axellyft med vikt	3x10	Kom ihåg att stå med lätt böjda ben
Armhävning	2xmax	