



Träningsprogram egenträning U16

Fyspass 4

Uppvärmning cykel 10 min alternativ löpband eller x-trainer.

| Övning | Antal | Kommentar |
|---------------------|--------------|--|
| Sit-up | 3x20 | Som uppvärmning. |
| Bänkpress | 3x10 | Efter några pass öka vikten och sänk antalet |
| Hängande knälyft | 3x max | Dra upp. Växla sida. Häng i chins stång. |
| Flyes (bröst) | 3x10 | Görs i Cable-cross maskinen. |
| Mage i maskin | 3x10 | Görs i magmaskin. Finns lite olika maskiner att göra dessa |
| Sittande bröstpress | 3x10 | I maskin. Här kan ni köra ganska tungt. |
| Sidodrag med hantel | 3x10 | Håll vikten i ena armen. |
| Armhävning tvist | 3x15 | Dra upp ena benet mot kroppen. Växla ben hela tiden. |