



Träningsprogram egeträning U16

Fyspass efter sommaren

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.
Ryggresning	3x20	Överböj inte. Använd gärna en vikt
Skoterstart	3x10	Jobba med ryggen
Dubbel kettlebell swing	3x12	
Chins	3xmax	