**Sommarträning Gympass 1 U16**

**Rygg – Bröst – Mage**

* Uppvärmning 10 min
Cykel/Löpning/Crosstrainer/Assault bike

**Övning Antal Setvila Kommentar**

Marklyft 2\*10 2 min Börja med 2\*10 reps som uppvärmning

Marklyft 5\*5 2 min Kör tungt där du inte orkar fler än 5 reps

Bänkpress 2\*10 2 min Börja med 2\*10 reps som uppvärmning

Bänkpress 5\*5 2 min Kör tungt där du inte orkar fler än 5 reps

Latsdrag 5\*10 1 min Utsträckta armar i toppen. Dra till hakan.

Liggande hantelpress 5\*10 1 min Här kan man ha lätt lutande bänk. I övrigt

samma teknik som bänkpress

Rodd i maskin 5\*10 1 min Från utsträckta armar, dra till naveln.

Armhävningar 5\*10 1 min

Chins 3\*max 1 min Använd gummiband om det blir för tungt

Mage 6\* 15 1 min Variera övningar mellan seten.
 Ex. Raka/Sneda situps, knäuppdrag,

Benlyft, med viktskiva etc.