**Sommarträning Gympass 2 U16**

**Ben – Axlar – Mage**

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

**Övning Antal Setvila Kommentar**

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

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

OBS! Gå så djupt det bara går.

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

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

Benpress 5\*10 1 min

Sittande hantel-axelpress 5\*10 1 min Kör gärna utan ryggstöd så får bålen jobba

med att hålla balansen

Benspark (framsida lår) 5\*10 1 min   
Becurl (baksida lår) 5\*10 1 min

Kettelbellsving 5\*10 1 min Kör så pass tung kettlebell att den inte går

lyfta med bara armarna, utan måste ta hjälp med att svinga med höften

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

Benlyft, med viktskiva etc.