# Träningsprogram styrketräning

## 10 min. Sprintuppvärmning

Höga knän  
Indianhopp  
Sprintkick  
Skipping  
Vristjogg  
Trasselben  
Stegringslopp x2

## 30-40 min. Styrketräning

15 fällkniven  
1 min. planka  
15 armhävningar med brett avstånd mellan händerna  
50 småjävlar  
20 simmaren  
  
VILA 1 minut  
  
30 utfallssteg  
40 saxar  
15 armhävningar med tätt avstånd mellan händerna (diamantform – tummar, pekfingrar)  
1 min./sida sidoplanka  
40 magcykel  
  
VILA 1 minut  
  
20 rygglyft med fötterna på backen  
30 utfallssteg bakåt  
20 dips  
60 småjävlar  
2 min. planka

## 10 min. Nerjogg och stretch

Mage  
Rygg  
Framsida lår  
Baksida låt  
Triceps  
Biceps  
Rumpa