# 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