# Träningsprogram styrketräning

## 10 min. Sprintuppvärmning (löpskolningsövning → jogga tillbaka → styrkeövning)

Höga knän → 5 sit ups  
Höga knän med frekvens → 5 rygglyft  
Sprintkick → 5 armhävningar  
Hästspark → 20 tåhäv  
Indianhopp → 5 sneda situ ps  
Skipping → 5 simmaren  
Stegringslopp x2 med tre-punktstart

30-40 min. Styrkeövningar med \*aktiv vila. Setvilan är 1 minut.  
 **Set 1 och 3 Set 2 och 4**

30 utfallssteg 10 burpees  
 15 armhävningar 10 hopp med diagonal  
 40 magcykel 30 sneda situ ps  
 15 läggande armhävningar 15/ben enbenshöftlyft  
 30 utfallssteg 10 burpees  
 15 armhävningar 10 hopp med diagonal  
 40 magcykel 30 sneda situ ps  
 15 läggande armhävningar 15/ben enbenshöftlyft  
  
\*Aktiv vila betyder att musklerna som precis aktiverades vilar, och att andra muskler aktiveras istället.

## 10 min. Nerjogg och stretch.

Framsida lår  
 Baksida lår  
 Ljumskar  
 Vader  
 Biceps  
 Mage  
 Rygg