



Styrketräning - Traditionell styrketräning & Explosivitet

Ett antal olika styrkeövningar att göra på gymmet med ett förslag på antal repetitioner och set. Antalet repetitioner och set går alltid att justera eller variera.

Pass 1 - Ben:

Utfallssteg med skivstång (alternativt i Smithmaskin)	8 reps x 3 set /ben
Knäböj	8 reps x 3 set
Baksida lår på pilatesboll (alternativt låda, bänk, trappsteg)	15 reps x 3 set /ben
Benspark (maskin)	8 reps x 3 set
Bencurl (Maskin)	8 reps x 3 set

Pass 2 - Överkropp

Marklyft	8 reps x 3 set
Stående rodd med skivstång	8 reps x 3 set
Pull-ups	5 reps x 3 set
Militärpress	8 reps x 3 set
Bencurl (Maskin)	8 reps x 3 set

Pass 3 - Explosivitet (Ta hjälp med tekniken innan ni försöker vissa av dessa övningar)

Frivändning	3 reps x 3 set
Frivändning med press (Clean and jerk)	3 reps x 3 set
Boxhopp	20 reps x 3 set
Step-up med skivstång (på bänk/box eller liknande)	8 reps x 3 set per ben
Burpees	15 reps x 3 set