

Träningsprogram för friidrottare med inriktning på kast

Dag 1

Uppvärmning

10-15 minuter

Cykel, lätt joggning, roddmaskin, hopprep eller liknande

Övning	Repetitioner	Set	Anm		
Benlyft med rumpan utanför bänk	Max	3		ca	30
Viktskiva rotation, framför kroppen	Max	3		ca	30
Viktskiva, sida till sida	10	3			30
Knäböj, skivstång på axlarna	10	3			30
Explosiva knäböj	4	4 4 knäböj på max 12 s			16
Bänkpress	10	3			30
Axelpress med halv knäböj	5	3			15
Stående rodd med hantel	10	3 Knä på en bänk			30
Biceps curl	10	3 Stående med skivstång			30
Triceps dips på bänk	10	3			30
				Antal reps	271

Dag 2

Uppvärmning

10-15 minuter

Cykel, lätt joggning, roddmaskin, hopprep eller

Övning	Repetitioner	Set	Anm		
Benpendlingar skriv 1-20 i luften	Max	3		ca	30
Kettlebell walk	Max	3 10 -15 m promenad		ca	30
Skivstång på raka armar, twista	10	3			30
Marklyft	10	3			30
Ryckdrag	5	4 Från halv knäböj och frivänd			20
Flyes	10	3			30
Sittande hantelpress	10	3			30
Vadpress på ett ben	10	3 Med hantel i "fria benets" hand			30
Baksida lår m hantel	10	3 Ligg på mage på bänk			30
				Antal reps	260

Tid för passet ca 60 minuter.