



Träningsprogram B – en översikt

<p>Uppvärmning</p> <p>Hopprep cirka 5 minuter (sidan 100)</p>	<p>Aktiv rörlighet</p> <p>Gör var och en av de tre rörlighetsövningarna två gånger.</p>
<p>Komplex rörlighet 10 repetitioner (sidan 102)</p>	
<p>Aktiv sidböjning med käpp 10 repetitioner åt varje sida (sidan 132)</p>	<p>Stående rotationer med käpp 10 repetitioner åt varje sida (sidan 134)</p>
<p>Övningar</p>	
<p>Komplexstyrkeövning med viktskiva 1 x 3+3, 3+3, 3+3, 6 (sidan 136)</p>	
<p>Step up-utfallssteg på plint 3 x 10 (5 per ben) (sidan 140)</p>	<p>Draken 3 x 16 (8 per ben) (sidan 119)</p>
<p>Bålrullningar 3 x 10 (5 åt varje håll) (sidan 142)</p>	<p>Chins 3 x 10 (sidan 144)</p>
<p>Växlande push-up på plint 3 x 10 (5 åt varje håll) (sidan 146)</p>	<p>Statiska stabiliseringsövningar 1 x 30 sek arb/30 sek vila (sidan 128)</p>

Träningsprogram A – en översikt

<p>Uppvärmning</p> <p>Hopprep cirka 5 minuter (sidan 100)</p> 	<p>Aktiv rörlighet</p> <p>Gör var och en av de tre rörlighetsövningarna två gånger.</p>
<p>Komplex rörlighet 10 repetitioner (sidan 102)</p> 	
<p>Utfallssteg med käpp 10 repetitioner per ben (sidan 106)</p> 	<p>Aktiv bensträckning i rygliggande med käpp 10 repetitioner per ben (sidan 108)</p> 
<p>Övningar</p>	
<p>Komplexstyrkeövning med skivstång 3x30 (sidan 110)</p> 	
<p>Utfallsgång med viktskiva 3x16 (8 per ben) (sidan 116)</p> 	<p>Draken 3x16 (8 per ben) (sidan 119)</p> 
<p>Liggande rotationer med viktskiva 3x20 (10 åt varje håll) (sidan 122)</p> 	<p>Sit-up med käpp 3x15 (sidan 124)</p> 
<p>Push-up på plintar 3x10 (sidan 126)</p> 	<p>Statiska stabiliseringsövningar 1x30 sek arb/30 sek vila (sidan 128)</p> 