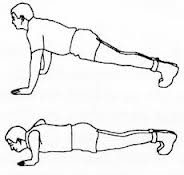
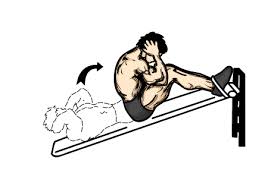
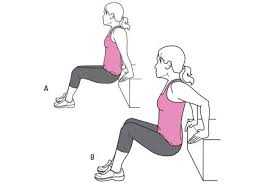
**Frivillig träning hemma!!!**

**150 Hopprep**

**3x20 Armhävningar**[](http://www.google.se/imgres?biw=1920&bih=955&tbm=isch&tbnid=UD99BnLQUZEPeM:&imgrefurl=http://crossmix-traning.blogspot.com/2012_12_01_archive.html&docid=3ks8IGr2GmuT9M&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/-4E41Xqm-mSU/UMGYLrjAZfI/AAAAAAAAAiQ/3tfxzx5VA0c/s1600/push+up+tecknad.jpg&w=230&h=219&ei=1gvNUoSRMOKg4gSV9ICQAg&zoom=1&ved=1t:3588,r:60,s:0,i:267&iact=rc&page=2&tbnh=175&tbnw=184&start=46&ndsp=46&tx=76&ty=49)

**3x20 Utfallssteg**

**3x20 Situps**[](http://www.google.se/imgres?start=142&biw=1920&bih=955&tbm=isch&tbnid=CnsMbn9XRBg8WM:&imgrefurl=http://tribesports.com/challenges/perform-35-decline-sit-ups-in-one-go&docid=QUY5Hnk_YzpjXM&imgurl=http://assets3.tribesports.com/system/challenges/images/000/040/422/original/20130404021245-perform-35-decline-sit-ups-in-one-go.bmp&w=455&h=313&ei=JwTNUrnxNcal4ASvqIHwBg&zoom=1&ved=1t:3588,r:64,s:100,i:196&iact=rc&page=5&tbnh=178&tbnw=252&ndsp=38&tx=133&ty=94)

**3x20 Tricepspress Använd en stol/händer bakom ryggen**[](http://www.google.se/imgres?biw=1920&bih=955&tbm=isch&tbnid=Mnud2jlYdFfjrM:&imgrefurl=http://acdahlbo.wordpress.com/frageladan/&docid=lUwWDbO8KfAYDM&imgurl=http://acdahlbo.files.wordpress.com/2012/08/dipc2b4s.jpg&w=450&h=300&ei=xQzNUqrNI8Pq4gTx4YC4Cw&zoom=1&ved=1t:3588,r:51,s:0,i:255&iact=rc&page=2&tbnh=169&tbnw=254&start=36&ndsp=44&tx=165&ty=119)

**3x20 Ryggresningar**

**Denna träning kan utföras på exempelvis på Måndag-Onsdag-Lördag**

**3-dagar i veckan**

**OBS!!**

**Denna träning är helt frivillig, Det är en rekommendation av oss tränare, vi måste bli starkare. Träningsprogrammet gäller även LEDARNA!**

**”TOHMMY”**